


プチママ 離乳食の作り方（7～8ヶ月頃）

※おかゆの作り方は「離乳食の進め方」の「成長に合わせた素材の固さ」を参照

12/7(月)

つぶし豆腐・キャベツと玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 豆腐
 キャベツ
 玉葱
 おかゆ

作り方
【つぶし豆腐】
 2cm角の豆腐をつぶし、片栗粉1つまみを加えて混ぜ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。
【キャベツと玉葱のやわらか煮】
 細かく刻んだキャベツ・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

12/8(火)

卵がゆ・白菜と人参のやわらか煮




材料
 卵
 白菜
 人参
 おかゆ

作り方
【卵がゆ】
 おかゆを作る時に卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。
【白菜と人参のやわらか煮】
 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。

12/9(水)

鶏肉のみぞれ煮・グリーンリーのやわらか煮・おかゆ




材料
 若鶏コマ
 大根
 グリーンリーフ又葉野菜
 おかゆ

作り方
【鶏肉のみぞれ煮】
 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。おろした大根大さじ2を水大さじ2でさっと煮、鶏肉を加える。
【グリーンリーのやわらか煮】
 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

12/10(木)

人参の白あえ風・玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
 豆腐
 人参
 玉葱
 おかゆ

作り方
【人参の白あえ風】
 細かく刻んだ人参大さじ1強、2cm角の豆腐を共に柔らかくなるまでゆで、水分がなくなったら、ざっとつぶし、混ぜ合わせる。
【玉葱のやわらか煮】
 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

12/11(金)

プレーンヨーグルト 青菜ペーストのせ・つぶしかぼちゃ・おかゆ




材料
 青菜
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 プレーンヨーグルト
 かぼちゃ
 おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト 青菜ペーストのせ】
 細かく刻んだ青菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。
【つぶしかぼちゃ】
 皮、種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶして湯少々でのばす。

12/12(土)

ほうれん草うどん・キャベツの黄身あえ



材料
 ゆでうどん
 ほうれん草
 キャベツ
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 卵

作り方
【ほうれん草うどん】
 うどん大さじ2を細かく刻み、柔らかくなるまでゆで、湯を捨てる（うどんの塩分を抜く為）。細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、うどんにのせる。
【キャベツの黄身あえ】
 細かく刻んだキャベツ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。卵黄小さじ1を加え、十分に火を通す。