


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

1/18(月)

ひき肉と白菜のレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ




材料
鶏ひき肉
白菜
人参
おかゆ

作り方
【ひき肉と白菜のレンジ蒸し】
ひき肉大さじ1、細かく刻んだ白菜大さじ2を混ぜてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。

【人参のペースト】
細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

1/19(火)

プレーンヨーグルト ミントマトペーストのせ・玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
ミニトマト
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト


玉葱
おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト ミントマトペーストのせ】
ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【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。

1/20(水)

卵がゆ・人参のペースト




材料
卵
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。

【人参のペースト】
細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

1/21(木)

つぶし豆腐・キャベツと人参のつぶし煮・おかゆ




材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐
キャベツ
人参
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。

【キャベツと人参のつぶし煮】
細かく刻んだキャベツ大さじ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、細かくつぶす。

1/22(金)

つぶし豆腐・玉葱のコーン煮・おかゆ




材料
生揚げ
玉葱
カーネルコーン
おかゆ

作り方
【つぶし豆腐】
生揚げの中身大さじ1をくり抜いてゆで、細かくつぶす。

【玉葱のコーン煮】
細かく刻んだ玉葱大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまでゆでる。

1/23(土)

卵がゆ・キャベツと玉葱のやわらか煮



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵
キャベツ
玉葱
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。

【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。