

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

2/1(月)

プレーンヨーグルト 刻み玉葱のせ・グリーンリーフのやわらか煮・おかゆ



材料
玉葱
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト 刻み玉葱のせ】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【グリーンリーフのやわらか煮】
細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

2/2(火)

鶏肉とサニーレタスのやわらか煮・ミニトマトのピューレ・おかゆ



材料
鶏ひき肉
サニーレタス又葉野菜

ミニトマト

おかゆ

作り方
【鶏肉とサニーレタスのやわらか煮】
ひき肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだサニーレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ひき肉を加える。

【ミニトマトのピューレ】
ミニトマト1コは十文字に切り込みを入れて、水小さじ1を振ってラップをかけ、レンジで目安として500Wで約15秒加熱し、皮・種を取り、すりつぶす。

2/3(水)

つぶし豆腐・玉葱とほうれん草のやわらか煮・おかゆ



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

玉葱
ほうれん草

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。

【玉葱とほうれん草のやわらか煮】
細かく刻んだ玉葱・ほうれん草（葉の部分） 各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

2/4(木)

人参の黄身あえ・レタスの煮びたし・おかゆ



材料
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

レタス又葉野菜

おかゆ

作り方
【人参の黄身あえ】
細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆでてつぶし、卵黄小さじ1を加えて十分に火を通す。

【レタスの煮びたし】
細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

2/5(金)

豆腐とかぼちゃのつぶしあえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
かぼちゃ
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

玉葱

おかゆ

作り方
【豆腐とかぼちゃのつぶしあえ】
皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、2cm角の豆腐を加えて更に煮、つぶして混ぜ合わせる。

【玉葱のやわらか煮】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

2/6(土)

人参の白あえ風・きざみチンゲン菜・おかゆ



材料
豆腐
人参

チンゲン菜

おかゆ

作り方
【人参の白あえ風】
2cm角の豆腐を細かく刻んだ人参大さじ2と共に軟らかくなるまでゆで、つぶす。

【きざみチンゲン菜】
細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分） 大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。