


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

3/1(月)

卵がゆ・玉葱と人参のやわらか煮



材料
卵
玉葱
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。

【玉葱と人参のやわらか煮】
細かく刻んだ玉葱大さじ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。

3/2(火)

かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ・とろとろ大根・おかゆ




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

作り方
【かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ】
皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃを柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2でのばす。

【とろとろ大根】
おろした大根大さじ1・1/2に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

3/3(水)

鶏がゆ・3色野菜のやわらか煮




材料
若鶏コマ
じゃが芋
キャベツ
人参
おかゆ

作り方
【鶏がゆ】
皮・脂を取って細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆで、おかゆにのせる。

【3色野菜のやわらか煮】
細かく刻んだキャベツ・じゃが芋・人参各大さじ1をそれぞれ柔らかくなるまでゆでる。

3/4(木)

つぶし豆腐・白菜のやわらか煮・おかゆ




材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐
白菜
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。

【白菜のやわらか煮】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

3/5(金)

玉葱の黄身あえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ




材料
玉葱
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵
胡瓜
おかゆ

作り方
【玉葱の黄身あえ】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。

【胡瓜のとろとろ】
皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

3/6(土)

大根の白あえ風・やわらか人参・おかゆ



材料
豆腐
大根
人参
おかゆ

作り方
【大根の白あえ風】
2cm角の豆腐、細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

【やわらか人参】
細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。