


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

3/8(月)

豆腐のとろとろ・じゃが芋と人参のマッシュ・おかゆ




材料
豆腐
じゃが芋
人参
おかゆ

作り方
【豆腐のとろとろ】
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。

【じゃが芋と人参のマッシュ】
細かく刻んだじゃが芋大さじ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、つぶす。

3/9(火)

鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ




材料
若鶏ムネ肉パン粉付
キャベツ
人参
おかゆ

作り方
【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】
パン粉、皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉、細かく刻んだキャベツ各小さじ2を混ぜ、ラップをかけて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。

3/10(水)

豆腐とさつまいものつぶしあえ・グリーンリーフのとろとろ・おかゆ



材料
さつまいも
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐
グリーンリーフ又葉野菜
おかゆ

作り方
【豆腐とさつまいものつぶしあえ】
皮を取り、食べやすく切ったさつまいも大さじ2を柔らかくなるまでゆで、2cm角の豆腐を加えて更にゆで、細かくつぶす。

【グリーンリーフのとろとろ】
細かく刻んだグリーンリーフ大さじ1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。

3/11(木)

さけと玉葱のレンジ蒸し・キャベツのとろとろ・おかゆ




材料
さけ
玉葱
キャベツ
おかゆ

作り方
【さけと玉葱のレンジ蒸し】
さけの皮・骨を取り、小さじ2をそぎ取る。細かく刻んだ玉葱大さじ2と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、つぶしながら混ぜる。

【キャベツのとろとろ】
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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

3/12(金)

かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ・きざみほうれん草・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
ほうれん草
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大さじ2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。

【きざみほうれん草】
細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。

3/13(土)

水菜の黄身あえ・ミニトマトのピューレ・おかゆ



材料
水菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵
ミニトマト
おかゆ

作り方
【水菜の黄身あえ】
細かく刻んだ水菜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。卵黄小さじ1を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、混ぜる。

【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。