


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

3/22(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を軟らかくなるまでゆでる。

3/23(火)

白菜の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ



材料
 卵
 白菜

 人参


 おかゆ

作り方
【白菜の黄身あえ】
 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2、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、ほぐす。

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

3/24(水)

玉葱のヨーグルトあえ・サニーレタスのとろとろ・おかゆ



材料
 玉葱
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 プレーンヨーグルト

 サニーレタス又葉野菜


 おかゆ

作り方
【玉葱のヨーグルトあえ】
 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であえる。

【サニーレタスのとろとろ】
 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

3/25(木)

ほうれん草の白あえ風・つぶしかぼちゃ・おかゆ



材料
 生揚げ
 ほうれん草

 かぼちゃ


 おかゆ

作り方
【ほうれん草の白あえ風】
 細かく刻んだほうれん草（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。生揚げの中身大さじ1をくり抜いてゆで、ほうれん草を加えて混ぜ合わせる。

【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を軟らかくなるまでゆで、つぶして湯少々でのばす。

3/26(金)

鶏肉とじゃが芋のマッシュ・人参ペースト・おかゆ



材料
 若鶏ムネ角切り肉
 じゃが芋

 人参


 おかゆ

作り方
【鶏肉とじゃが芋のマッシュ】
 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだじゃが芋大さじ2を軟らかくなるまでゆでてつぶし、湯少々を加え、鶏肉と混ぜる。

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

3/27(土)

卵がゆ・白菜と水菜の煮びたし



材料
 卵

 白菜
 水菜

 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、十分に火を通す。

【白菜と水菜の煮びたし】
 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・水菜各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。