

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

4/12(月)

青菜の白あえ風・とろとろ大根・おかゆ



材料
豆腐
青菜

大根

おかゆ

作り方
【青菜の白あえ風】
細かく刻んだ青菜（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。2cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約40秒加熱し、青菜を加えてつぶしながらあえる。

【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。

4/13(火)

ひき肉とキャベツのレンジ蒸し・じゃが芋のマッシュ・おかゆ



材料
鶏ひき肉
春キャベツ又新キャベツ

じゃが芋

おかゆ

作り方
【ひき肉とキャベツのレンジ蒸し】
ひき肉小さじ1、細かく刻んだキャベツ大さじ2に片栗粉1つまみを加えて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。

【じゃが芋のマッシュ】
細かく刻んだじゃが芋大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

4/14(水)

プレーンヨーグルト 人参ソース・白菜のとろみ煮・おかゆ



材料
人参
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
プレーンヨーグルト

白菜

おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト 人参ソース】
細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【白菜のとろみ煮】
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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

4/15(木)

チキンのトマトソースがけ・サニーレタスのとろとろ・おかゆ



材料
若鶏ムネ角切り肉
トマト

サニーレタス又葉野菜

おかゆ

作り方
【チキンのトマトソースがけ】
皮・脂を取った鶏肉小さじ2を食べやすく切り、ゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉にかける。

【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を柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

4/16(金)

つぶし豆腐・かぼちゃのやわらか煮・おかゆ



材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

かぼちゃ

おかゆ

作り方
【つぶし豆腐】
豆腐2cm角をつぶし、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。

【かぼちゃのやわらか煮】
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。

4/17(土)

卵がゆ・ほうれん草とコーンのやわらか煮



材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
卵

ほうれん草
カーネルコーン

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。

【ほうれん草とコーンのやわらか煮】
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。細かく刻んだコーン小さじ1/2をほうれん草と共に柔らかくなるまでゆでる。