


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

5/10(月)

人参の白あえ風・とろとろ大根・おかゆ




材料
豆腐
人参
大根
おかゆ

作り方
【人参の白あえ風】
細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に軟らかくなるまでゆで、つぶす。

【とろとろ大根】
細かく刻んだ大根大さじ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。

5/11(火)

胡瓜のペースト ヨーグルトあえ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ




材料
胡瓜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト
じゃが芋
おかゆ

作り方
【胡瓜のペースト ヨーグルトあえ】
皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2をあえる。

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

5/12(水)

豆腐のとろとろ・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
【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。

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

5/13(木)

チキンのトマトソースがけ・レタスのとろとろ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
トマト
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・脂を取り、食べやすく切った鶏肉小さじ2をゆでる。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。

【レタスのとろとろ】
細かく刻んだレタス大さじ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。

5/14(金)

ひき肉と人参のレンジ蒸し・青菜と大根のやわらか煮・おかゆ




材料
鶏ひき肉
人参
青菜
大根
おかゆ

作り方
【ひき肉と人参のレンジ蒸し】
ひき肉小さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【青菜と大根のやわらか煮】
細かく刻んだ青菜（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。細かく刻んだ大根大さじ2を青菜と共に軟らかくなるまでゆでる。

5/15(土)

卵がゆ・野菜のやわらか煮



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵
サニーレタス又葉野菜
ミニトマト
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。

【野菜のやわらか煮】
細かく刻んだサニーレタス大さじ2、皮・種を取ったミニトマト1コを軟らかくなるまでゆでる。