

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

1/20(月)
鶏肉とじゃが芋のマッシュ・玉葱のペースト・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 じゃが芋 玉葱 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。 【玉葱のペースト】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

1/21(火)
さけのとろとろ・水菜と大根の煮もの・おかゆ

材料 さけ 水菜 大根 おかゆ
作り方 【さけのとろとろ】 さけの皮・骨を取り、小さじ2を取り分け、水にくぐらせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、細かくつぶし、湯少々でのばす。 【水菜と大根の煮もの】 細かく刻んだ水菜・大根各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

1/22(水)
キャベツの白あえ風・人参のとろみ煮・おかゆ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【キャベツの白あえ風】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。 【人参のとろみ煮】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、細かくつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

1/23(木)
ひき肉とおろし人参のレンジ蒸し・白菜の煮びたし・おかゆ

材料 鶏ひき肉 人参 白菜 おかゆ
作り方 【ひき肉とおろし人参のレンジ蒸し】 ひき肉小さじ2、おろした人参大さじ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。 【白菜の煮びたし】 細かく刻んだ白菜の葉の部分大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

1/24(金)
キャベツのプレーンヨーグルトあえ・玉葱と人参のやわらか煮・おかゆ

材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 玉葱 人参
作り方 【プレーンヨーグルトのキャベツあえ】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2と混ぜる。 【玉葱と人参のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱・人参各大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

1/25(土)
卵がゆ・野菜のコーン煮

材料 卵 レタス又葉野菜 カーネルコーン ミントマト 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。 【野菜のコーン煮】 細かく刻んだレタス大さじ2、皮・種を取ったミントマト1コ、コーン小さじ1/2を軟らかくなるまでゆでる。