


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

2/17(月)

豆腐のとろとろ・青菜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
 青菜
 玉葱
 おかゆ

作り方
【豆腐のとろとろ】
 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。
【青菜と玉葱のやわらか煮】
 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。細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、青菜を加える。

2/18(火)

玉葱の黄身あえ・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>
 卵
 レタス
 おかゆ

作り方
【玉葱の黄身あえ】
 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。
【レタスのとろとろ】
 細かく刻んだレタス大さじ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。

2/19(水)

キャベツのそぼろ煮・人参ペースト・おかゆ



材料
 鶏ひき肉
 キャベツ
 人参
 おかゆ

作り方
【キャベツのそぼろ煮】
 ひき肉小さじ2をゆでる。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、ひき肉を加える。
【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。

2/20(木)

かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ・とろとろ大根・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
 大根
 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。
【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。

2/21(金)

卵がゆ・玉葱と人参のやわらか煮




材料
 卵
 玉葱
 人参
 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。
【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を柔らかくなるまでゆでる。

2/22(土)

豆腐と玉葱のつぶしあえ・ほうれん草のペースト・おかゆ



材料
 玉葱
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 豆腐
 ほうれん草
 おかゆ

作り方
【豆腐と玉葱のつぶしあえ】
 細かく刻んだ玉葱大さじ2、豆腐2cm角を共に柔らかくなるまでゆで、水分がなくなったら、つぶして、混ぜ合わせる。
【ほうれん草のペースト】
 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り、湯小さじ1でのばす。