


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

11/25(月)

ポテトのヨーグルトがけ・やわらかキャベツ・おかゆ



材料
 じゃが芋
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 プレーンヨーグルト

 キャベツ


 おかゆ

作り方
【ポテトのヨーグルトがけ】
 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、湯を加えながらつぶし、ヨーグルト大さじ2をかける。

【やわらかキャベツ】
 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る。

11/26(火)

かぼちゃのせがゆ・ほうれん草の黄身あえ・おかゆ



材料
 かぼちゃ

 卵
 ほうれん草


 おかゆ

作り方
【かぼちゃのせがゆ】
 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。湯少々を加えながらすりつぶし、おかゆにのせる。

【ほうれん草の黄身あえ】
 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。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、混ぜる。

11/27(水)

白菜の白あえ風・玉葱と人参のとりみ煮・おかゆ



材料
 白菜
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 豆腐

 玉葱
 人参


 おかゆ

作り方
【白菜の白あえ風】
 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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。

【玉葱と人参のとりみ煮】
 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、細かくつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

11/28(木)

プレーンヨーグルト 人参ソース・玉葱のやわらか煮・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

 玉葱

 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2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。

【玉葱のやわらか煮】
 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

11/29(金)

つぶし豆腐・きざみチンゲン菜・おかゆ



材料
 豆腐

 チンゲン菜


 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。

【きざみチンゲン菜】
 細かく刻んだチンゲン菜（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。

11/30(土)

鶏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
 若鶏ムネ角切り肉
 人参

 白菜

 おかゆ

作り方
【鶏肉とおろし人参のレンジ蒸し】
 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻む。おろした人参大さじ1/2と共にラップをかけ、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（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。