


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

12/16(月)

玉葱の黄身あえ・じゃが芋と人参のマッシュ・おかゆ




材料
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 卵
 玉葱
 じゃが芋
 人参
 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。

【じゃが芋と人参のマッシュ】
 細かく刻んだじゃが芋・人参各大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

12/17(火)

人参の豆腐あえ・きざみ青菜・おかゆ




材料
 豆腐
 人参
 青菜
 おかゆ

作り方
【人参の豆腐あえ】
 細かく刻んだ人参大さじ2を豆腐2cm角と共に柔らかくなるまでゆで、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。

【きざみ青菜】
 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。

12/18(水)

さけと玉葱のレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ




材料
 さけ
 玉葱
 人参
 おかゆ

作り方
【さけと玉葱のレンジ蒸し】
 さけの皮・骨を取り、小さじ2をそぎ取る。細かく刻んだ玉葱大さじ2と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、つぶしながら混ぜる。

【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。

12/19(木)

プレーンヨーグルト ミントマトペーストのせ・かぼちゃと水菜のやわらか煮・おかゆ




材料
 ミントマト
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 プレーンヨーグルト
 かぼちゃ
 水菜
 おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト ミントマトペーストのせ】
 ミントマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【かぼちゃと水菜のやわらか煮】
 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・細かく刻んだ水菜各大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

12/20(金)

鶏肉とおろし人参のレンジ蒸し・キャベツの煮びたし・おかゆ




材料
 若鶏ムネ肉
 人参
 キャベツ
 おかゆ

作り方
【鶏肉とおろし人参のレンジ蒸し】
 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、おろした人参大さじ1/2に片栗粉1つまみを加え、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【キャベツの煮びたし】
 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。

12/21(土)

卵がゆ・白菜と人参のつぶし煮



材料
 卵
 白菜
 人参
 おかゆ

作り方
【卵がゆ】
 おかゆを作る時に黄身小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。

【白菜と人参のつぶし煮】
 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・人参各大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。