

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

4/21(月)

鶏肉とじゃが芋のつぶしあえ・人参ペースト・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉パン粉付
じゃが芋

人参

おかゆ

作り方
【鶏肉とじゃが芋のつぶしあえ】
パン粉、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を柔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。

【人参ペースト】
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。

4/22(火)

青菜の白あえ風・やわらかミニトマト・おかゆ



材料
青菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

ミニトマト

おかゆ

作り方
【青菜の白あえ風】
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。2cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約40秒加熱し、青菜を加えてつぶしながらあえる。

【やわらかミニトマト】
ミニトマト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40秒加熱する。

4/23(水)

玉葱の黄身あえ・きざみサニーレタス・おかゆ



材料
卵
玉葱

サニーレタス又葉野菜

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。

【きざみサニーレタス】
細かく刻んだサニーレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

4/24(木)

つぶし豆腐・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

白菜
人参

おかゆ

作り方
【つぶし豆腐】
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。

【白菜と人参のやわらか煮】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまで煮る。

4/25(金)

プレーンヨーグルト きざみキャベツのせ・かぼちゃのマッシュ・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

かぼちゃ

おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト きざみキャベツのせ】
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、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【かぼちゃのマッシュ】
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、湯少々を加えながらすりつぶす。

4/26(土)

レタスと卵のサラダ・やわらか玉葱・おかゆ



材料
レタス
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

玉葱

おかゆ

作り方
【レタスと卵のサラダ】
細かく刻んだレタス大さじ2、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、ほぐす。

【やわらか玉葱】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。