


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

9/13(月)

豆腐と玉葱のつぶしあえ・やわらかトマト・おかゆ




材料
玉葱
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐
トマト
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を2cm角の豆腐と共に軟らかくなるまでゆで、水分がなくなったら、ざっとつぶし、混ぜ合わせる。

【やわらかトマト】
皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。

9/14(火)

鶏肉と人参の煮もの・かぼちゃのペースト・おかゆ




材料
若鶏コマ
人参
かぼちゃ
おかゆ

作り方
【鶏肉と人参の煮もの】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。

【かぼちゃのペースト】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱し、湯少々を加えながらすりつぶす。

9/15(水)

さつまいのペースト ヨーグルトあえ・キャベツのとりみ煮・おかゆ




材料
さつまい
<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
【さつまいのペースト ヨーグルトあえ】
皮を取り、細かく刻んださつまい大さじ2軟らかくなるまでゆで、熱いうちにつぶしてヨーグルト大さじ2でのばす。

【キャベツのとりみ煮】
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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

9/16(木)

青菜の白あえ風・とろとろ大根・おかゆ




材料
豆腐
青菜
大根
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を軟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。

【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。

9/17(金)

鶏肉とじゃが芋のマッシュ・玉葱のやわらか煮・おかゆ




材料
若鶏ムネ角切り肉
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。

【玉葱のやわらか煮】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

9/18(土)

サニーレタスの黄身あえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ



材料
卵
サニーレタス又葉野菜
胡瓜
おかゆ

作り方
【サニーレタスの黄身あえ】
細かく刻んだサニーレタス大さじ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。

【胡瓜のとろとろ】
皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。