


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

9/20(月)

白菜と豆腐のつぶしあえ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ




材料
白菜
豆腐
じゃが芋
おかゆ

作り方
【白菜と豆腐のつぶしあえ】
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。

【じゃが芋のマッシュ】
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、つぶす。

9/21(火)

玉葱の黄身あえ・レタスのとろとろ・おかゆ




材料
卵
玉葱
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。

【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。

9/22(水)

人参の白あえ風・青菜のペースト・おかゆ




材料
人参
豆腐
青菜
おかゆ

作り方
【人参の白あえ風】
細かく刻んだ人参大さじ2を2cm角の豆腐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。

【青菜のペースト】
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り、すりつぶす。

9/23(木)

プレーンヨーグルト ブロッコリーペーストのせ・つぶしおさつ・おかゆ




材料
ブロッコリー
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト
さつま芋
おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト ブロッコリーペーストのせ】
細かく刻んだブロッコリー大さじ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。

【つぶしおさつ】
皮を取り、細かく刻んださつま芋大さじ2を柔らかくなるまでゆで、湯少々を加えながらつぶす。

9/24(金)

鶏肉と人参のやわらか煮・きざみチンゲン菜・おかゆ




材料
若鶏コマ
人参
チンゲン菜
おかゆ

作り方
【鶏肉と人参のやわらか煮】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。

【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。

9/25(土)

卵がゆ・キャベツと人参のつぶし煮



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵
キャベツ
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。

【キャベツと人参のつぶし煮】
細かく刻んだキャベツ大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、つぶす。