


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

9/27(月)

つぶし豆腐・キャベツと玉葱のやわらか煮・おかゆ




材料
豆腐
キャベツ
玉葱
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。

【キャベツと玉葱のやわらか煮】
細かく刻んだキャベツ・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

9/28(火)

トマトの黄身あえ・じゃが芋と人参のやわらか煮・おかゆ




材料
トマト
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵
じゃが芋
人参
おかゆ

作り方
【トマトの黄身あえ】
皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強に、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40秒加熱し、細かくほぐす。

【じゃが芋と人参のやわらか煮】
細かく刻んだじゃが芋大さじ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る。

9/29(水)

プレーンヨーグルト 人参ソース・白菜のとりみ煮・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
白菜
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1強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。

【白菜のとりみ煮】
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、水溶き片栗粉でとりみをつける。

9/30(木)

卵がゆ・キャベツと大根のやわらか煮



材料
卵
キャベツ
大根
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。

【キャベツと大根のやわらか煮】
細かく刻んだキャベツ・大根各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

10/1(金)

青菜の白あえ・玉葱と人参のとりみ煮・おかゆ




材料
豆腐
青菜
玉葱
人参
おかゆ

作り方
【青菜の白あえ】
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。

【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、水溶き片栗粉でとりみをつける。

10/2(土)

鶏肉と白菜のレンジ蒸し・レタスのとろとろ・おかゆ



材料
若鶏コマ
白菜
レタス又葉野菜
おかゆ

作り方
【鶏肉と白菜のレンジ蒸し】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約50秒加熱する。

【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、水溶き片栗粉でとりみをつける。