


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

10/11(月)

ひき肉と玉葱のレンジ蒸し・じゃが芋のマッシュ・おかゆ



材料
鶏ひき肉
玉葱

じゃが芋


おかゆ

作り方
【ひき肉と玉葱のレンジ蒸し】
ひき肉小さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ2を混ぜてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。

【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。

10/12(火)

プレーンヨーグルト レタスペーストのせ・つぶし玉葱・おかゆ



材料
レタス又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

玉葱


おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト レタスペーストのせ】
細かく刻んだレタス大さじ2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。

【つぶし玉葱】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、細かくつぶす。

10/13(水)

つぶし豆腐・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
生揚げ

白菜
人参

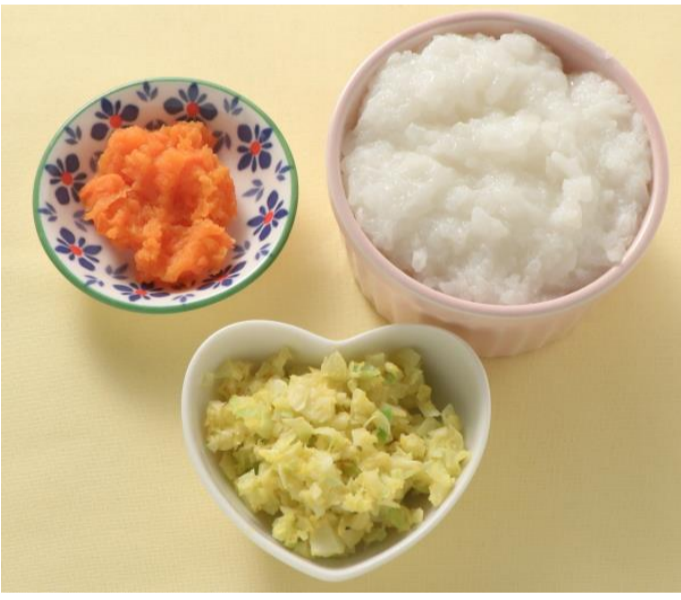
おかゆ

作り方
【つぶし豆腐】
生揚げの中身大さじ1をくり抜いてゆで、細かくつぶす。

【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・人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。

10/14(木)

キャベツの黄身あえ・人参のペースト・おかゆ



材料
キャベツ
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

人参

おかゆ

作り方
【キャベツの黄身あえ】
細かく刻んだキャベツ大さじ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。

【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。

10/15(金)

かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ・とろとろ大根・おかゆ



材料
かぼちゃ
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

大根


おかゆ

作り方
【かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ】
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、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2でのばす。

【とろとろ大根】
おろした大根大さじ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。

10/16(土)

卵がゆ・胡瓜とグリーンリーのやわらかあえ



材料
卵

胡瓜
グリーンリーフ又葉野菜

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。

【胡瓜とグリーンリーのやわらかあえ】
皮を取り、細かく刻んだ胡瓜・細かく刻んだグリーンリーフ各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。