


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

11/1(月)

プレーンヨーグルト 人参ソース・きざみキャベツ・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

キャベツ

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。

【きざみキャベツ】
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る。

11/2(火)

ひき肉と白菜のレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ



材料
鶏ひき肉
白菜

人参


おかゆ

作り方
【ひき肉と白菜のレンジ蒸し】
ひき肉大さじ1、細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を混ぜてラップをかけ、レンジで目安として約50秒加熱する。

【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。

11/3(水)

豆腐とレタスのつぶしあえ・玉葱とコーンのやわらか煮・おかゆ



材料
豆腐
レタス又葉野菜

玉葱
カーネルコーン


おかゆ

作り方
【豆腐とレタスのつぶしあえ】
細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。

【玉葱とコーンのやわらか煮】
細かく刻んだ玉葱大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまで煮る。

11/4(木)

玉葱の黄身あえ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ



材料
卵
玉葱

かぼちゃ


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。

【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、つぶす。

11/5(金)

豆腐と白菜の白あえ風・とろとろ大根・おかゆ



材料
豆腐
白菜

大根


おかゆ

作り方
【豆腐と白菜の白あえ風】
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。

【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。

11/6(土)

卵がゆ・キャベツと人参のつぶし煮



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。