

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

11/22(月)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
玉葱


人参
おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】
皮・脂を取った鶏肉小さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ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。

【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。

11/23(火)

人参の黄身あえ・キャベツのやわらか煮・おかゆ



材料
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵


キャベツ
おかゆ

作り方
【人参の黄身あえ】
細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでてつぶし、卵黄小さじ1を加えて十分火を通す。

【キャベツのやわらか煮】
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。

11/24(水)

プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ・玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
白菜
<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 白菜ペーストのせ】
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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【玉葱のやわらか煮】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

11/25(木)

人参の白あえ風・とろとろ大根・おかゆ



材料
豆腐
人参


大根
おかゆ

作り方
【人参の白あえ風】
細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に柔らかくなるまでゆで、つぶす。

【とろとろ大根】
細かく刻んだ大根大さじ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。

11/26(金)

白菜のそぼろ煮・きざみ青菜・おかゆ



材料
鶏ひき肉
白菜


青菜
おかゆ

作り方
【白菜のそぼろ煮】
ひき肉小さじ2をゆでる。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、ひき肉を加える。

【きざみ青菜】
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。

11/27(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。