


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

12/6(月)

豆腐とレタスのつぶしあえ・胡瓜のとろとろ・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>
豆腐

胡瓜


おかゆ

作り方
【豆腐とレタスのつぶしあえ】
2cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約50秒加熱し、細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、豆腐をつぶしながらあえる。

【胡瓜のとろとろ】
皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ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。

12/7(火)

白菜の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ



材料
卵
白菜

人参


おかゆ

作り方
【白菜の黄身あえ】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。

12/8(水)

プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ



材料
キャベツ
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

じゃが芋


おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ】
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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【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。

12/9(木)

ひき肉と人参のレンジ蒸し・青菜と大根のやわらか煮・おかゆ



材料
鶏ひき肉
人参

青菜
大根


おかゆ

作り方
【ひき肉と人参のレンジ蒸し】
ひき肉小さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【青菜と大根のやわらか煮】
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。細かく刻んだ大根大さじ2を青菜と共に柔らかくなるまでゆでる。

12/10(金)

キャベツの白あえ風・人参のとろみ煮・おかゆ



材料
豆腐
キャベツ

人参


おかゆ

作り方
【キャベツの白あえ風】
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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。

【人参のとろみ煮】
細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、細かくつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

12/11(土)

かぼちゃのせがゆ・ほうれん草の黄身あえ



材料
かぼちゃ

ほうれん草
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

おかゆ

作り方
【かぼちゃのせがゆ】
皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。湯少々を加えながらすりつぶし、おかゆにのせる。

【ほうれん草の黄身あえ】
細かく刻んだほうれん草（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。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。