

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

12/20(月)

チキンのトマトソースがけ・キャベツのとろとろ・おかゆ



材料
若鶏ムネ
トマト

キャベツ

おかゆ

作り方
【チキンのトマトソースがけ】
皮・脂を取った鶏肉小さじ2を食べやすく切り、ゆでる。皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉にかける。

【キャベツのとろとろ】
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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

12/21(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。

12/22(水)

ほうれん草の黄身あえ・つぶし玉葱・おかゆ



材料
卵
ほうれん草

玉葱

おかゆ

作り方
【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。

【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、つぶす。

12/23(木)

豆腐のとろとろ・胡瓜とレタスのやわらか煮・おかゆ



材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

胡瓜
レタス又葉野菜

おかゆ

作り方
【豆腐のとろとろ】
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。

【胡瓜とレタスのやわらか煮】
皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2、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。

12/24(金)

プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ・グリーンリーフの煮びたし・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

グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ】
細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【グリーンリーフの煮びたし】
細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

12/25(土)

卵がゆ・キャベツと人参のつぶし煮



材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
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。