


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

1/31(月)

鶏肉とじゃが芋のマッシュ・玉葱のペースト・おかゆ



材料
若鶏ムネ角切り肉
じゃが芋

玉葱


おかゆ

作り方
【鶏肉とじゃが芋のマッシュ】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。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てつぶし、湯少々を加え、鶏肉と混ぜる。

【玉葱のペースト】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

2/1(火)

卵がゆ・キャベツと大根のやわらか煮



材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
卵

キャベツ
大根

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。

【キャベツと大根のやわらか煮】
細かく刻んだキャベツ・大根各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

2/2(水)

さけと玉葱のレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ



材料
さけ
玉葱

人参


おかゆ

作り方
【さけと玉葱のレンジ蒸し】
さけの皮・骨を取り、小さじ2をそぎ取る。細かく刻んだ玉葱大さじ2と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、つぶしながら混ぜる。

【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。

2/3(木)

プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ・ブロッコリーと人参のあえもの・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

ブロッコリー
人参


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を柔らかくゆでてすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【ブロッコリーと人参のあえもの】
細かく刻んだブロッコリー大さじ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る。

2/4(金)

青菜の黄身あえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ



材料
卵
青菜

胡瓜


おかゆ

作り方
【青菜の黄身あえ】
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。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、混ぜる。

【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。

2/5(土)

キャベツの白あえ風・玉葱と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
キャベツ
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

玉葱
人参

おかゆ

作り方
【キャベツの白あえ風】
2cm角の豆腐、細かく刻んだキャベツ大さじ2を共に柔らかくなるまでゆで、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。

【玉葱と人参のやわらか煮】
細かく刻んだ玉葱大さじ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る。