


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

7/4(月)

キャベツのそぼろ煮・人参のペースト・おかゆ



材料
鶏ひき肉
キャベツ

人参


おかゆ

作り方
【キャベツのそぼろ煮】
ひき肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだキャベツ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ひき肉を加える。

【人参のペースト】
細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

7/5(火)

ミニトマトの黄身あえ・つぶし玉葱・おかゆ



材料
ミニトマト
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

玉葱

おかゆ

作り方
【ミニトマトの黄身あえ】
ミニトマト1コの皮・種を取り、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40秒加熱し、細かくほぐす。

【つぶし玉葱】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。

7/6(水)

豆腐のとろとろ・胡瓜と玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
豆腐

胡瓜
玉葱


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。

【胡瓜と玉葱のやわらか煮】
皮を取り、細かく刻んだ胡瓜・細かく刻んだ玉葱各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

7/7(木)

ポテトのヨーグルトがけ・グリーンリーフと人参の煮びたし・おかゆ



材料
じゃが芋
<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
人参


おかゆ

作り方
【ポテトのヨーグルトがけ】
細かく刻んだじゃが芋大さじ2を軟らかくなるまでゆで、熱いうちに湯を加えながらつぶし、ヨーグルト大さじ2をかける。

【グリーンリーフと人参の煮びたし】
細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。

7/8(金)

卵がゆ・青菜のコーン煮



材料
卵

青菜
カーネルコーン


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。

【青菜のコーン煮】
細かく刻んだ青菜（葉の部分）大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を軟らかくなるまでゆでる。

7/9(土)

豆腐とかぼちゃのつぶしあえ・やわらかトマト・おかゆ



材料
かぼちゃ
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

トマト

おかゆ

作り方
【豆腐とかぼちゃのつぶしあえ】
2cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約50秒加熱し、皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、豆腐をつぶしながらあえる。

【やわらかトマト】
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40秒加熱する。