


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

8/1(月)

卵がゆ・大根とグリーンリーの煮びたし




材料
卵
大根
グリーンリーフ又葉野菜
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。

【大根とグリーンリーの煮びたし】
細かく刻んだ大根・グリーンリーフ各大きじ2を柔らかくなるまでゆでる。

8/2(火)

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きじ2を柔らかくなるまでゆでてすりつぶし、ヨーグルト大きじ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きじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

8/3(水)

玉葱の黄身あえ・レタスのとろとろ・おかゆ




材料
玉葱
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵
レタス
おかゆ

作り方
【玉葱の黄身あえ】
細かく刻んだ玉葱大きじ2を柔らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。

【レタスのとろとろ】
細かく刻んだレタス大きじ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。

8/4(木)

豆腐のとろとろ・青菜とキャベツのやわらか煮・おかゆ




材料
豆腐
青菜
キャベツ
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。

【青菜とキャベツのやわらか煮】
細かく刻んだ青菜（葉の部分）大きじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。細かく刻んだキャベツ大きじ2を柔らかくなるまでゆで、青菜を加える。

8/5(金)

鶏肉とサニーレタスのやわらか煮・かぼちゃのマッシュ・おかゆ



材料
若鶏ムネ角切り肉
サニーレタス又葉野菜
かぼちゃ
おかゆ

作り方
【鶏肉とサニーレタスのやわらか煮】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだサニーレタス大きじ2を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。

【かぼちゃのマッシュ】
皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大きじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

8/6(土)

パンがゆ・つぶし豆腐のミニトマトペーストがけ



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
8枚切り食パン
豆腐
ミニトマト

作り方
【パンがゆ】
耳を取った食パン1/3枚をさいの目切りにし、湯で溶いた粉ミルク又は湯50mlと合わせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、すりつぶす。

【つぶし豆腐のミニトマトペーストがけ】
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。ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶし、豆腐にのせる。