


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

1/30(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。

1/31(火)

プレーンヨーグルト 人参ソース・レタスのとろとろ・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

レタス又葉野菜


おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト 人参ソース】
細かく刻んだ人参大さじ1強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。

【レタスのとろとろ】
細かく刻んだレタス大さじ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。

2/1(水)

さけと白菜のレンジ蒸し・やわらか大根・おかゆ



材料
さけ
白菜

大根


おかゆ

作り方
【さけと白菜のレンジ蒸し】
さけの皮・骨を取り、小さじ2をそぎ取る。細かく刻んだ白菜大さじ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。

【やわらか大根】
細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

2/2(木)

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2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。

2/3(金)

ひき肉のおろしあえ・ミニトマトの煮もの・おかゆ



材料
鶏ひき肉
大根

ミニトマト


おかゆ

作り方
【ひき肉のおろしあえ】
おろした大根大さじ1・1/2に、ひき肉小さじ2、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。

【ミニトマトの煮もの】
食べやすく切ったミニトマト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40秒加熱する。

2/4(土)

人参の白あえ風・キャベツの煮浸し・おかゆ



材料
豆腐
人参

キャベツ

おかゆ

作り方
【人参の白あえ風】
細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に柔らかくなるまでゆで、つぶす。

【キャベツの煮浸し】
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る。