


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

2/6(月)

ひき肉とかぼちゃのマッシュ・きざみキャベツ・おかゆ



材料
鶏ひき肉
かぼちゃ

キャベツ


おかゆ

作り方
【ひき肉とかぼちゃのマッシュ】
鶏肉小さじ2をゆでる。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てすりつぶし、湯少々でのばし、鶏肉と混ぜる。

【きざみキャベツ】
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。

2/7(火)

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さじ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。

2/8(水)

大根の白あえ風・やわらか人参・おかゆ



材料
豆腐
大根

人参


おかゆ

作り方
【大根の白あえ風】
2cm角の豆腐、細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

【やわらか人参】
細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

2/9(木)

プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ・玉葱のあえもの・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

玉葱

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を柔らかくなるまでゆでてすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【玉葱のあえもの】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

2/10(金)

ほうれん草のせ卵がゆ・やわらかミニトマト・おかゆ



材料
卵
ほうれん草

ミニトマト


おかゆ

作り方
【ほうれん草のせ卵がゆ】
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。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り、おかゆにのせる。

【やわらかミニトマト】
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。

2/11(土)

つぶし豆腐・白菜と人参のおひたし・おかゆ



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

白菜
人参

おかゆ

作り方
【つぶし豆腐】
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。

【白菜と人参のおひたし】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。