


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

3/27(月)

さけのレンジ蒸し・キャベツと人参のあえもの・おかゆ




材料
さけ
キャベツ
人参
おかゆ

作り方
【さけのレンジ蒸し】
さけの皮・骨を取り、小さじ2をそぎ取り、水にくぐらせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、細かくつぶし、湯少々でのばす。

【キャベツと人参のあえもの】
細かく刻んだキャベツ大さじ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、細かくつぶす。

3/28(火)

豆腐のとろとろ・ほうれん草と玉葱の煮びたし・おかゆ




材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐
ほうれん草
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。

【ほうれん草と玉葱の煮びたし】
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。細かく刻んだ玉葱大さじ2をほうれん草と共に柔らかくなるまでゆでる。

3/29(水)

サニーレタスの黄身あえ・大根のお浸し・おかゆ




材料
卵
サニーレタス又葉野菜
大根
おかゆ

作り方
【サニーレタスの黄身あえ】
細かく刻んだサニーレタス大さじ2、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。

【大根のお浸し】
細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

3/30(木)

プレーンヨーグルト 人参ソース・白菜のとろとろ・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
白菜
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。

【白菜のとろとろ】
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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

3/31(金)

人参の白あえ風・つぶしかぼちゃ・おかゆ




材料
生揚げ
人参
かぼちゃ
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強を柔らかくなるまでゆでる。生揚げの中身大さじ1をくり抜いてゆで、つぶしながら人参と混ぜ合わせる。

【つぶしかぼちゃ】
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、つぶして湯少々でのばす。

4/1(土)

卵がゆ・レタスのコーン煮



材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
卵
レタス又葉野菜
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。

【レタスのコーン煮】
細かく刻んだレタス大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまでゆでる。