


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

11/27(月)

レタスの黄身あえ・やわらか胡瓜・おかゆ



材料
レタス又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

胡瓜


おかゆ

作り方
【レタスの黄身あえ】
細かく刻んだレタス大さじ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。

【やわらか胡瓜】
皮を取って細かく刻んだ胡瓜大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

11/28(火)

ひき肉と人参のレンジ蒸し・大根のやわらか煮・おかゆ



材料
鶏ひき肉
人参

大根

おかゆ

作り方
【ひき肉と人参のレンジ蒸し】
ひき肉小さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【大根のやわらか煮】
細かく刻んだ大根大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

11/29(水)

豆腐のとろとろ・2色あえ・おかゆ



材料
豆腐

玉葱
グリーンリーフ又葉野菜


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。

【2色あえ】
細かく刻んだ玉葱・グリーンリーフ各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

11/30(木)

卵がゆ・水菜と大根の煮もの



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

水菜
大根


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。

【水菜と大根の煮もの】
細かく刻んだ水菜・大根各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

12/1(金)

豆腐とかぼちゃのつぶしあえ・きざみキャベツ・おかゆ



材料
豆腐
かぼちゃ

キャベツ


おかゆ

作り方
【豆腐とかぼちゃのつぶしあえ】
皮・種を取り、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、2cm角の豆腐を加えてさらにゆで、細かくつぶす。

【きざみキャベツ】
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る。

12/2(土)

胡瓜のペースト ヨーグルトあえ・人参のつぶし煮・おかゆ



材料
胡瓜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

人参

おかゆ

作り方
【胡瓜のペースト ヨーグルトあえ】
皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2でのばす。

【人参のつぶし煮】
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。