

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

2/26(月)

グリーンリーフのペースト ヨーグルトあえ・アスパラと玉葱のつぶし煮・おかゆ



材料
グリーンリーフ又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

グリーンアスパラ
玉葱

おかゆ

作り方
【グリーンリーフのペースト ヨーグルトあえ】
細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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をあえる。

【アスパラと玉葱のつぶし煮】
細かく刻んだアスパラ（根元は皮をむく）大さじ1、食べやすく切った玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

2/27(火)

豆腐のとろとろ・野菜のおひたし・おかゆ



材料
豆腐

白菜
レタス又葉野菜


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。

【野菜のおひたし】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）・レタス各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

2/28(水)

鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・じゃが芋のマッシュ・おかゆ



材料
若鶏コマ
キャベツ

じゃが芋


おかゆ

作り方
【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだキャベツ大さじ2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。

【じゃが芋のマッシュ】
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、つぶす。

2/29(木)

かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ・人参のペースト・おかゆ



材料
かぼちゃ
<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
【かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ】
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、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2でのばす。

【人参のペースト】
細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

3/1(金)

人参の豆腐あえ・きざみ青菜・おかゆ



材料
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

青菜


おかゆ

作り方
【人参の豆腐あえ】
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、水分がなくなるまでさらにゆで、つぶす。

【きざみ青菜】
細かく刻んだ青菜（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。

3/2(土)

卵がゆ・大根とサニーレタスのやわらか煮



材料
卵

大根
サニーレタス又葉野菜

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。

【大根とサニーレタスのやわらか煮】
細かく刻んだ大根・サニーレタス各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。