

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

4/1(月)

つぶし豆腐・キャベツと大根のサラダ・おかゆ



材料
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 豆腐
 キャベツ
 大根
 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。
【キャベツと大根のサラダ】
 細かく刻んだキャベツ・大根各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

4/2(火)

鶏丼・人参とオクラのやわらか煮




材料
 鶏ひき肉
 人参
 オクラ
 おかゆ

作り方
【鶏丼】
 ひき肉小さじ2をゆで、おかゆにのせる。
【人参とオクラのやわらか煮】
 細かく刻んだ人参大さじ2、種を取り、細かく刻んだオクラ小さじ1/2を柔らかくなるまでゆでる。

4/3(水)

プレーンヨーグルト ブロッコリーペーストのせ・つぶしかぼちゃ




材料
 ブロッコリー
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 プレーンヨーグルト
 かぼちゃ
 おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト ブロッコリーペーストのせ】
 細かく刻んだブロッコリー大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2にのせる。
【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をやわらかくなるまでゆでてつぶし、湯少々でのばす。

4/4(木)

卵がゆ・玉葱とグリーンリーフのやわらか煮



材料
 卵
 玉葱
 グリーンリーフ又葉野菜
 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。
【玉葱とグリーンリーフのやわらか煮】
 細かく刻んだ玉葱・グリーンリーフ各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

4/5(金)

豆腐とレタスのつぶしあえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ




材料
 豆腐
 レタス又葉野菜
 胡瓜
 おかゆ

作り方
【豆腐とレタスのつぶしあえ】
 2cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約50秒加熱し、細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、豆腐をつぶしながらあえる。
【胡瓜のとろとろ】
 皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ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。

4/6(土)

プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ・きざみ玉葱



材料
 春キャベツ又新キャベツ
 <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 キャベツペーストのせ】
 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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。
【きざみ玉葱】
 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。