


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

4/22(月)

鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉パン粉付
キャベツ

人参

おかゆ

作り方
【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】
パン粉、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、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約50秒加熱する。

【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。

4/23(火)

卵がゆ・チンゲン菜と人参の煮もの



材料
卵

チンゲン菜
人参


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。

【チンゲン菜と人参の煮もの】
細かく刻んだチンゲン菜（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。細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、チンゲン菜を加える。

4/24(水)

鶏肉と大根のやわらか煮・きざみサニーレタス・おかゆ



材料
若鶏コマ
大根

サニーレタス又葉野菜

おかゆ

作り方
【鶏肉と大根のやわらか煮】
皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻み、ゆでる。細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。

【きざみサニーレタス】
細かく刻んだサニーレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

4/25(木)

つぶし豆腐・玉葱と人参のおひたし・おかゆ



材料
豆腐

玉葱
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。

【玉葱と人参のおひたし】
細かく刻んだ玉葱大さじ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。

4/26(金)

グリーンリーフのペースト ヨーグルトあえ・白菜のやわらか煮・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

白菜


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。

【白菜のやわらか煮】
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る。

4/27(土)

キャベツの白あえ風・じゃが芋のマッシュ・おかゆ



材料
豆腐
キャベツ

じゃが芋

おかゆ

作り方
【キャベツの白あえ風】
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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまでさらにゆで、つぶす。

【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。