


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

4/29(月)

豆腐とかぼちゃのつぶしあえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
豆腐
かぼちゃ

玉葱


おかゆ

作り方
【豆腐とかぼちゃのつぶしあえ】
種・皮を取り、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、2cm角の豆腐を加えてさらに煮、つぶして混ぜ合わせる。

【玉葱のやわらか煮】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

4/30(火)

プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ・じゃが芋のマッシュ・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

じゃが芋


おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ】
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にのせる。

【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。

5/1(水)

人参の白あえ風・キャベツのやわらか煮・おかゆ



材料
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

キャベツ


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2cm角の豆腐と共に柔らかくなるまでゆで、つぶす。

【キャベツのやわらか煮】
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る。

5/2(木)

白菜の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ



材料
卵
白菜

人参


おかゆ

作り方
【白菜の黄身あえ】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。

【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。

5/3(金)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・きざみほうれん草・おかゆ



材料
若鶏コマ
玉葱

ほうれん草

おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ2を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。

【きざみほうれん草】
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。

5/4(土)

0

材料

作り方
0