


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

7/29(月)

つぶし豆腐・白菜と人参の煮もの・おかゆ




材料
豆腐
白菜
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。

【白菜と人参の煮もの】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。

7/30(火)

ひき肉とサニーレタスのレンジ蒸し・きざみ玉葱・おかゆ




材料
鶏ひき肉
サニーレタス又葉野菜
玉葱
おかゆ

作り方
【ひき肉とサニーレタスのレンジ蒸し】
ひき肉小さじ2、細かく刻んだサニーレタス大さじ2を混ぜてラップをかけ、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。

7/31(水)

鶏肉とかぼちゃのやわらか煮・きざみ青菜・おかゆ




材料
若鶏コマ
かぼちゃ
青菜
おかゆ

作り方
【鶏肉とかぼちゃのやわらか煮】
皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻み、ゆでる。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てすりつぶし、湯少々でのばし、鶏肉と混ぜる。

【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。

8/1(木)

キャベツの白あえ風・やわらかトマト・おかゆ




材料
キャベツ
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐
トマト
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。

【やわらかトマト】
皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。

8/2(金)

プレーンヨーグルト レタスペーストのせ・大根と人参のやわらか煮・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＞
プレーンヨーグルト
大根
人参
おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト レタスペーストのせ】
細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【大根と人参のやわらか煮】
細かく刻んだ大根大さじ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。

8/3(土)

卵がゆ・胡瓜とグリーンリーフのやわらかあえ



材料
温泉卵
胡瓜
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。

【胡瓜とグリーンリーフのやわらかあえ】
皮を取り、細かく刻んだ胡瓜・細かく刻んだグリーンリーフ各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。