


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

8/19(月)

玉葱の黄身あえ・つぶしおさつ・おかゆ



材料
卵
玉葱

さつまいも


おかゆ

作り方
【玉葱の黄身あえ】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。

【つぶしおさつ】
皮を取り、細かく刻んださつまいも大さじ2を柔らかくなるまでゆで、湯少々を加えながらつぶす。

8/20(火)

豆腐のとろとろ・じゃが芋と人参のマッシュ・おかゆ



材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

じゃが芋
人参


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。

【じゃが芋と人参のマッシュ】
細かく刻んだじゃが芋大さじ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、つぶす。

8/21(水)

鶏肉と玉葱のやわらか煮・きざみ青菜・おかゆ



材料
若鶏コマ
玉葱

青菜


おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のやわらか煮】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加えて混ぜる。

【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り、湯小さじ1でのばす。

8/22(木)

卵がゆ・キャベツと人参のつぶし煮



材料
卵

キャベツ
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。

【キャベツと人参のつぶし煮】
細かく刻んだキャベツ大さじ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、つぶす。

8/23(金)

玉葱の白あえ風・やわらかトマト・おかゆ



材料
豆腐
玉葱

トマト


おかゆ

作り方
【玉葱の白あえ風】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。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。

8/24(土)

プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ・かぼちやのマッシュ・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

かぼちや

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。

【かぼちやのマッシュ】
種・皮を取り、細かく刻んだかぼちや大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。