


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

9/16(月)

プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ・玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
白菜
＜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 白菜ペーストのせ】
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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【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。

9/17(火)

鶏肉とじゃが芋のつぶしあえ・人参ペースト・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉角切り肉
じゃが芋

人参


おかゆ

作り方
【鶏肉とじゃが芋のつぶしあえ】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだじゃが芋大さじ2を柔らかくなるまでゆでてつぶし、湯少々を加え、鶏肉と混ぜる。

【人参ペースト】
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。

9/18(水)

豆腐のとろとろ・青菜と玉葱の煮びたし・おかゆ



材料
豆腐

青菜
玉葱


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。

【青菜と玉葱の煮びたし】
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。細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、青菜を加える。

9/19(木)

プレーンヨーグルト トマトペーストのせ・グリーンリーフの煮つぶし・おかゆ



材料
トマト
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
プレーンヨーグルト

グリーンリーフ又葉野菜


おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト トマトペーストのせ】
皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1/2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【グリーンリーフの煮つぶし】
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、つぶす。

9/20(金)

人参がゆ・玉葱の黄身あえ



材料
人参

温泉卵
玉葱


おかゆ

作り方
【人参がゆ】
細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、おかゆと共にすりつぶす。

【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、十分に火を通す。

9/21(土)

豆腐とかぼちゃのつぶしあえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ



材料
かぼちゃ
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

胡瓜

おかゆ

作り方
【豆腐とかぼちゃのつぶしあえ】
2cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約50秒加熱する。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、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。