

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

10/14(月)

つぶし豆腐・玉葱となすの煮びたし・おかゆ



材料
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 豆腐

 玉葱
 なす


 おかゆ

作り方
【つぶし豆腐】
 2cm角の豆腐をつぶし、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。

【玉葱となすの煮びたし】
 細かく刻んだ玉葱大さじ2、皮を取り、細かく刻んだなす大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

10/15(火)

プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ・マッシュおさつ・おかゆ



材料
 キャベツ
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 プレーンヨーグルト

 さつま芋

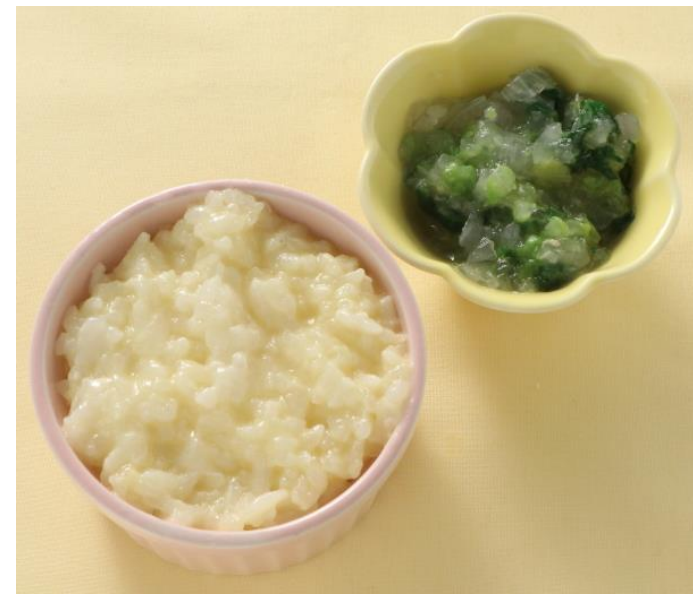
 おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ】
 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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【マッシュおさつ】
 皮をむき、細かく刻んださつま芋大さじ2を柔らかくなるまでゆで、湯少々を加えながらつぶす。

10/16(水)

卵がゆ・大根とサニーレタスのやわらか煮



材料
 卵

 大根
 サニーレタス又葉野菜


 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。

【大根とサニーレタスのやわらか煮】
 細かく刻んだ大根・サニーレタス各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

10/17(木)

人参がゆ・キャベツと豆腐のつぶしあえ



材料
 人参

 豆腐
 キャベツ


 おかゆ

作り方
【人参がゆ】
 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、おかゆに混ぜる。

【キャベツと豆腐のつぶしあえ】
 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。

10/18(金)

プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ・きざみ大根・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

 大根


 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。

【きざみ大根】
 細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

10/19(土)

鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し・玉葱のペースト・おかゆ



材料
 若鶏ムネ角切り肉
 グリーンリーフ又葉野菜

 玉葱

 おかゆ

作り方
【鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し】
 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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。

【玉葱のペースト】
 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。