


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

11/4(月)

キャベツの白あえ風・じゃが芋のマッシュ・おかゆ




材料
キャベツ
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐
じゃが芋
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。

【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。

11/5(火)

卵がゆ・胡瓜とグリーンリーフのあえもの




材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
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あえもの】
皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ2、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る。

11/6(水)

鶏肉とかぼちゃのマッシュ・きざみキャベツ・おかゆ




材料
若鶏コマ
かぼちゃ
キャベツ
おかゆ

作り方
【鶏肉とかぼちゃのマッシュ】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。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。

【きざみキャベツ】
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。

11/7(木)

玉葱のヨーグルトあえ・レタスの煮もの・おかゆ




材料
玉葱
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
プレーンヨーグルト
レタス又葉野菜
おかゆ

作り方
【玉葱のヨーグルトあえ】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2であえる。

【レタスの煮もの】
細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

11/8(金)

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。

11/9(土)

豆腐のとろとろ・温野菜サラダ・おかゆ



材料
豆腐
キャベツ
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。

【温野菜サラダ】
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。