


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

12/2(月)

きざみ人参のプレーンヨーグルトあえ・キャベツのとりとろ・おかゆ



材料
人参
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
プレーンヨーグルト

キャベツ


おかゆ

作り方
【きざみ人参のプレーンヨーグルトあえ】
細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2をあえる。

【キャベツのとりとろ】
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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

12/3(火)

鶏丼・チンゲン菜と人参の煮もの



材料
若鶏ムネ肉

チンゲン菜
人参

おかゆ

作り方
【鶏丼】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆで、おかゆにのせる。

【チンゲン菜と人参の煮もの】
細かく刻んだチンゲン菜（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。細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、チンゲン菜を加える。

12/4(水)

卵がゆ・白菜と青菜のやわらか煮



材料
卵

白菜
青菜


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。

【白菜と青菜のやわらか煮】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）・青菜（葉の部分）各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

12/5(木)

レタスの白あえ風・やわらかミニトマト・おかゆ



材料
豆腐
レタス又葉野菜

ミニトマト

おかゆ

作り方
【レタスの白あえ風】
細かく刻んだレタス大さじ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。

【やわらかミニトマト】
ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。

12/6(金)

ひき肉のおろしあえ・白菜のやわらか煮・おかゆ



材料
鶏ひき肉
大根

白菜


おかゆ

作り方
【ひき肉のおろしあえ】
おろした大根大さじ1・1/2に、ひき肉小さじ2、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。

【白菜のやわらか煮】
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る。

12/7(土)

胡瓜のペースト ヨーグルトあえ・人参のつぶし煮・おかゆ



材料
胡瓜
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
プレーンヨーグルト

人参

おかゆ

作り方
【胡瓜のペースト ヨーグルトあえ】
皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2でのばす。

【人参のつぶし煮】
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。