


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

12/9(月)

ブロッコリーの豆腐サラダ・きざみ玉葱・おかゆ



材料
ブロッコリー
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

玉葱


おかゆ

作り方
【ブロッコリーの豆腐サラダ】
細かく刻んだブロッコリー大さじ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ゆでてつぶす。

【きざみ玉葱】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

12/10(火)

プレーンヨーグルト 人参ソース・白菜のやわらか煮・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

白菜


おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト 人参ソース】
細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【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。

12/11(水)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・きざみほうれん草・おかゆ



材料
若鶏コマ
玉葱

ほうれん草


おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ2を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。

【きざみほうれん草】
細かく刻んだほうれん草（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。

12/12(木)

つぶし豆腐・キャベツと人参のやわらか煮・おかゆ



材料
生揚げ

キャベツ
人参


おかゆ

作り方
【つぶし豆腐】
生揚げの中身大さじ1をくり抜いてゆで、細かくつぶす。

【キャベツと人参のやわらか煮】
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る。

12/13(金)

プレーンヨーグルト 青菜ペーストのせ・やわらか人参・おかゆ



材料
青菜
<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
【プレーンヨーグルト 青菜ペーストのせ】
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、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【やわらか人参】
細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

12/14(土)

卵がゆ・胡瓜とレタスのサラダ



材料
卵

胡瓜
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。

【胡瓜とレタスのサラダ】
皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2、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。