

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

1/6(月)

つぶし豆腐・キャベツと大根のサラダ・おかゆ



材料
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 豆腐

 キャベツ
 大根


 おかゆ

作り方
【つぶし豆腐】
 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。

【キャベツと大根のサラダ】
 細かく刻んだキャベツ・大根各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

1/7(火)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・かぼちゃのマッシュ・おかゆ



材料
 若鶏コマ
 玉葱

 かぼちゃ


 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を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。

【かぼちゃのマッシュ】
 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、つぶす。

1/8(水)

青菜の白あえ風・やわらかミニトマト・おかゆ



材料
 青菜
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 豆腐

 ミニトマト


 おかゆ

作り方
【青菜の白あえ風】
 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。豆腐2cm角をレンジで目安として500Wで約40秒加熱し、青菜を加えてつぶしながらあえる。

【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。

1/9(木)

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。

1/10(金)

プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ・キャベツのおひたし・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

 キャベツ


 おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ】
 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にのせる。

【キャベツのおひたし】
 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。

1/11(土)

卵がゆ・じゃが芋と人参のつぶしあえ



材料
 卵

 じゃが芋
 人参

 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。

【じゃが芋と人参のつぶしあえ】
 細かく刻んだじゃが芋大さじ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。