

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

7/28(月)
豆腐と玉葱のつぶしあえ・グリーンリーのやわらか煮・おかゆ

材料 玉葱 <ご家庭でご用意いただく食材> 豆腐 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ
作り方 【豆腐と玉葱のつぶしあえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。2 c m角の豆腐を加え、水分がなくなるまでさらにゆで、つぶす。 【グリーンリーのやわらか煮】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

7/29(火)
青菜の黄身あえ・人参のピューレ・おかゆ

材料 卵 青菜 人参 おかゆ
作り方 【青菜の黄身あえ】 細かく刻んだ青菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。卵黄小さじ1を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として約30秒加熱し、混ぜる。 【人参のピューレ】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

7/30(水)
きざみレタスのヨーグルトあえ・やわらかトマト・おかゆ

材料 レタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく食材> プレーンヨーグルト トマト おかゆ
作り方 【きざみレタスのヨーグルトあえ】 細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2をあえる。 【やわらかトマト】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。

7/31(木)
卵がゆ・キャベツと胡瓜の煮びたし

材料 <ご家庭でご用意いただく食材> 卵 キャベツ 胡瓜 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。 【キャベツと胡瓜の煮びたし】 細かく刻んだキャベツ大さじ2、皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

8/1(金)
豆腐のとろとろ・人参のすりつぶし・おかゆ

材料 豆腐 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。 【人参のすりつぶし】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

8/2(土)
鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・かぼちゃのマッシュ・おかゆ

材料 若鶏コマ キャベツ かぼちゃ おかゆ
作り方 【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだキャベツ大さじ2を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【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を軟らかくなるまでゆで、つぶして湯少々でのばす。