

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

8/4(月)

プレーンヨーグルト 胡瓜ペーストのせ・グリーンリーフのとろとろ・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
 グリーンリーフ又葉野菜
 おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト 胡瓜ペーストのせ】
 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、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2にのせる。

【グリーンリーフのとろとろ】
 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

8/5(火)

豆腐のとろとろ・青菜と玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 豆腐
 青菜
 玉葱
 おかゆ

作り方
【豆腐のとろとろ】
 豆腐2cm角をつぶし、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。

【青菜と玉葱のやわらか煮】
 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。細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、青菜を加える。

8/6(水)

キャベツの黄身あえ・きざみトマト・おかゆ



材料
 卵
 キャベツ
 トマト
 おかゆ

作り方
【キャベツの黄身あえ】
 細かく刻んだキャベツ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。卵黄小さじ1を加え、十分に火を通す。

【きざみトマト】
 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。

8/7(木)

豆腐と玉葱のつぶしあえ・レタスのやわらか煮・おかゆ



材料
 豆腐
 玉葱
 レタス又葉野菜
 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、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。

【レタスのやわらか煮】
 細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

8/8(金)

鶏丼・キャベツと大根のサラダ



材料
 若鶏ムネ肉
 キャベツ
 大根
 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。

【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を軟らかくなるまでゆでる。

8/9(土)

鶏肉と人参のやわらか煮・つぶしおさつ・おかゆ



材料
 若鶏コマ
 人参
 さつま芋
 おかゆ

作り方
【鶏肉と人参のやわらか煮】
 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。

【つぶしおさつ】
 皮を取り、細かく刻んださつま芋大さじ2を軟らかくなるまでゆで、湯少々を加えながらつぶす。