


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

4/14(月)

プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ



材料
サニーレタス又葉野菜
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
プレーンヨーグルト

じゃが芋


おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ】
細かく刻んだサニーレタス大さじ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。

【じゃが芋のマッシュ】
細かく刻んだじゃが芋大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

4/15(火)

青菜の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ



材料
温泉卵
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を柔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。

4/16(水)

豆腐のとろとろ・レタスのコーン煮・おかゆ



材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

レタス又葉野菜
カーネルコーン

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。

【レタスのコーン煮】
細かく刻んだレタス大さじ2、薄皮をむいて細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまで煮る。

4/17(木)

鶏丼・キャベツと人参のつぶし煮



材料
若鶏コマ

キャベツ
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。

【キャベツと人参のつぶし煮】
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煮、つぶす。

4/18(金)

チキンのトマトソースがけ・やわらかグリーンリーフ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
トマト

グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

作り方
【チキンのトマトソースがけ】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1/2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉にかける。

【やわらかグリーンリーフ】
細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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。

4/19(土)

人参と豆腐のサラダ・白菜の煮びたし・おかゆ



材料
人参
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

白菜

おかゆ

作り方
【人参と豆腐のサラダ】
細かく刻んだ人参大さじ1強、2cm角の豆腐を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

【白菜の煮びたし】
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煮る。