


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

7/20(月)

かぼちゃのせがゆ・玉葱の黄身あえ




材料
かぼちゃ
玉葱
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵
おかゆ

作り方
【かぼちゃのせがゆ】
皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。湯少々を加えながらすりつぶし、おかゆにのせる。
【玉葱の黄身あえ】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。

7/21(火)

プレーンヨーグルト 青菜ペーストのせ・じゃが芋と人参のマッシュ・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
じゃが芋
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にかける。
【じゃが芋と人参のマッシュ】
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。

7/22(水)

豆腐とレタスのつぶしあえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ




材料
レタス又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐
胡瓜
おかゆ

作り方
【豆腐とレタスのつぶしあえ】
2cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約50秒加熱し、細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、豆腐をつぶしながらあえる。
【胡瓜のとろとろ】
皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ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。

7/23(木)

卵がゆ・玉葱と人参のやわらか煮




材料
卵
玉葱
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。
【玉葱と人参のやわらか煮】
細かく刻んだ玉葱大さじ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。

7/24(金)

つぶし豆腐・大根と人参のやわらか煮・おかゆ




材料
豆腐
大根
人参
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。
【大根と人参のやわらか煮】
細かく刻んだ大根大さじ2・人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。

7/25(土)

トマトの黄身あえ・玉葱のやわらかコーン煮・おかゆ



材料
温泉卵
トマト
玉葱
コーン
おかゆ

作り方
【トマトの黄身あえ】
皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強に、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40秒加熱し、細かくほぐす。
【玉葱のやわらかコーン煮】
細かく刻んだ玉葱大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまでゆでる。