

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

8/24(月)

刻みキャベツのヨーグルトあえ・つぶしかぼちゃ・おかゆ



材料
キャベツ
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

かぼちゃ

おかゆ

作り方
【刻みキャベツのヨーグルトあえ】
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、ヨーグルト大さじ2とあえる。

【つぶしかぼちゃ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、湯少々を加えながらすりつぶす。

8/25(火)

つぶし豆腐・グリーンリーフと人参のとりみ煮・おかゆ



材料
豆腐

グリーンリーフ又葉野菜
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。

【グリーンリーフと人参のとりみ煮】
細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強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。

8/26(水)

キャベツの黄身あえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
キャベツ
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

玉葱

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・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。

【玉葱のやわらか煮】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

8/27(木)

プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ・大根と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
グリーンリーフ又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

大根
人参

おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ】
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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【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強を軟らかくなるまでゆでる。

8/28(金)

人参のそぼろ煮・青菜のペースト・おかゆ



材料
鶏ひき肉
人参

青菜

おかゆ

作り方
【人参のそぼろ煮】
ひき肉小さじ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、ひき肉を加える。

【青菜ペースト】
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り、湯小さじ1でのばす。

8/29(土)

卵がゆ・トマトとサニーレタスのやわらかあえ



材料
温泉卵

トマト
サニーレタス又葉野菜

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。

【トマトとサニーレタスのやわらかあえ】
皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強、細かく刻んだサニーレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。