


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

9/28(月)

かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
かぼちゃ
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

玉葱


おかゆ

作り方
【かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ】
皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2でのばす。

【玉葱のやわらか煮】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

9/29(火)

つぶし豆腐・白菜のやわらか煮・おかゆ



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

白菜


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。

【白菜のやわらか煮】
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ゆでる。

9/30(水)

プレーンヨーグルト 人参ソース・グリーンリーフと胡瓜のやわらか煮・おかゆ



材料
人参
<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
胡瓜

おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト 人参ソース】
細かく刻んだ人参大さじ1強を柔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。

【グリーンリーフと胡瓜のやわらか煮】
細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2、皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

10/1(木)

卵がゆ・キャベツと人参のつぶし煮



材料
卵

キャベツ
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。

【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ゆで、つぶす。

10/2(金)

人参の白あえ風・白菜と大根のやわらか煮・おかゆ



材料
豆腐
人参

白菜
大根


おかゆ

作り方
【人参の白あえ風】
2cm角の豆腐、細かく刻んだ人参大さじ2を、水分がなくなり、柔らかくなるまでゆでてつぶす。

【白菜と大根のやわらか煮】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）・大根各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

10/3(土)

ミニトマトの黄身あえ・レタスのとろとろ・おかゆ



材料
ミニトマト
卵

レタス又葉野菜

おかゆ

作り方
【ミニトマトの黄身あえ】
ミニトマト1コの皮・種を取り、黄身1/2コを混ぜ、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。

【レタスのとろとろ】
細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水溶性片栗粉でとろみをつける。