





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


10/12(月)
人参の豆腐あえ・刻み青菜・おかゆ

材料 豆腐 人参 青菜 おかゆ
作り方 【人参の豆腐あえ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に軟らかくなるまでゆで、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。 【刻み青菜】 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。

10/13(火)
白菜の黄身あえ・とろとろ大根・おかゆ

材料 卵 白菜 大根 おかゆ
作り方 【白菜の黄身あえ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。 【とろとろ大根】 おろした大根大さじ1・1/2に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

10/14(水)
ポテトのヨーグルトがけ・玉葱と人参のやわらか煮・おかゆ

材料 じゃが芋 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 玉葱 人参 おかゆ
作り方 【ポテトのヨーグルトがけ】 細かく刻んだじゃが芋大さじ2を軟らかくなるまでゆで、熱いうちに湯を加えながらつぶし、ヨーグルト大さじ2をかける。 【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強を軟らかくなるまでゆでる。

10/15(木)
豆腐のとろとろ・胡瓜とサニーレタスのやわらか煮・おかゆ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 胡瓜 サニーレタス又葉野菜 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。 【胡瓜とサニーレタスのやわらか煮】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2、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。

10/16(金)
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。

10/17(土)
卵がゆ・玉葱とグリーンリーのやわらか煮

材料 卵 玉葱 グリーンリーフ又葉野菜 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。 【玉葱とグリーンリーのやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱・グリーンリーフ各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。