


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

11/2(月)

プレーンヨーグルト 胡瓜のペーストのせ・きざみほうれん草・おかゆ




材料
 胡瓜
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 プレーンヨーグルト
 ほうれん草
 おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト 胡瓜のペーストのせ】
 皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ1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。
【きざみほうれん草】
 細かく刻んだほうれん草（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。

11/3(火)

玉葱の黄身あえ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ




材料
 卵
 玉葱
 かぼちゃ
 おかゆ

作り方
【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。
【かぼちゃのマッシュ】
 皮を取り、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、つぶす。

11/4(水)

きざみ人参のプレーンヨーグルトあえ・キャベツのとろとろ・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
 キャベツ
 おかゆ

作り方
【きざみ人参のプレーンヨーグルトあえ】
 細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2と混ぜる。
【キャベツのとろとろ】
 細かく刻んだキャベツ大さじ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

11/5(木)

白菜と豆腐のつぶしあえ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ




材料
 白菜
 豆腐
 じゃが芋
 おかゆ

作り方
【白菜と豆腐のつぶしあえ】
 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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。
【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。

11/6(金)

卵がゆ・玉葱のトマト煮




材料
 卵
 トマト
 玉葱
 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。
【玉葱のトマト煮】
 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強、細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

11/7(土)

豆腐のとろとろ・白菜と人参のつぶし煮・おかゆ



材料
 豆腐
 白菜
 人参
 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。
【白菜と人参のつぶし煮】
 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。