

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

12/14(月)

かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ・レタスの煮びたし・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
レタス又葉野菜
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。

【レタスの煮びたし】
細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

12/15(火)

卵がゆ・白菜と玉葱のやわらか煮



材料
温泉卵
白菜
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。

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

12/16(水)

プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ・きざみキャベツ・おかゆ



材料
ミニトマト
<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
【プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ】
ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【きざみキャベツ】
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る。

12/17(木)

つぶし豆腐・じゃが芋とほうれん草のやわらか煮・おかゆ



材料
豆腐
じゃが芋
ほうれん草
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。

【じゃがとほうれん草のやわらか煮】
細かく刻んだじゃが芋・ほうれん草各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

12/18(金)

キャベツの黄身あえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
卵
キャベツ
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を柔らかくなるまでゆでる。卵黄小さじ1を加え、十分に火を通す。

【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。

12/19(土)

人参の白あえ風・とろろ大根・おかゆ



材料
豆腐
人参
大根
おかゆ

作り方
【人参の白あえ風】
細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に柔らかくなるまでゆで、つぶす。

【とろろ大根】
細かく刻んだ大根大さじ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。