

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

5/24(月)

つぶし豆腐・じゃが芋と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 豆腐

 じゃが芋
 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。

【じゃが芋と人参のやわらか煮】
 細かく刻んだじゃが芋大さじ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る。

5/25(火)

プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ・グリーンリーフの煮びたし・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

 おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ】
 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【グリーンリーフの煮びたし】
 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

5/26(水)

卵がゆ・白菜と人参のやわらか煮



材料
 卵

 白菜
 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。

【白菜と人参のやわらか煮】
 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る。

5/27(木)

サニーレタスの白あえ風・やわらかトマト・おかゆ



材料
 サニーレタス又葉野菜
 豆腐

 トマト

 おかゆ

作り方
【サニーレタスの白あえ風】
 細かく刻んだサニーレタス大さじ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。

【やわらかトマト】
 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。

5/28(金)

レタスうどん・胡瓜のペースト ヨーグルトあえ



材料
 レンジうどん
 レタス又葉野菜

 胡瓜
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 プレーンヨーグルト

作り方
【レタスうどん】
 大人用でレンジ加熱し、細かく刻んだうどん大さじ2、細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、湯を捨てる（うどんの塩分を抜く為）。

【胡瓜のペースト ヨーグルトあえ】
 皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ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をあえる。

5/29(土)

青菜の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ



材料
 温泉卵
 青菜

 人参

 おかゆ

作り方
【青菜の黄身あえ】
 食べやすく切った青菜（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。卵黄小さじ1を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として約30秒加熱し、混ぜる。

【人参のペースト】
 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。