

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

11/11(月)

卵がゆ・白菜と玉葱のやわらか煮



材料
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）・細かく刻んだ玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

11/12(火)

キャベツの白あえ風・人参の煮つぶし・おかゆ



材料
生揚げ
キャベツ
人参
おかゆ

作り方
【キャベツの白あえ風】
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。生揚げの中身大さじ1をくり抜いてゆで、つぶしながらキャベツと混ぜ合わせる。

【人参の煮つぶし】
細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、細かくつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

11/13(水)

プレーンヨーグルト 刻み玉葱のせ・グリーンリーのやわらか煮・おかゆ



材料
玉葱
<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 刻み玉葱のせ】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【グリーンリーのやわらか煮】
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。

11/14(木)

レタスの黄身あえ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ



材料
レタス又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵
じゃが芋
おかゆ

作り方
【レタスの黄身あえ】
細かく刻んだレタス大さじ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。

【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。

11/15(金)

かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ・キャベツのとろとろ・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
キャベツ
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、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2でのばす。

【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。

11/16(土)

つぶし豆腐・大根と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
豆腐
大根
人参
おかゆ

作り方
【つぶし豆腐】
豆腐2cm角をつぶし、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。

【大根と人参のやわらか煮】
細かく刻んだ大根・人参各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。