


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

11/18(月)

たまごがゆ・白菜のやわらか煮・おかゆ




材料
卵
白菜
おかゆ

作り方
【たまごがゆ】
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。

【白菜のやわらか煮】
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る。

11/19(火)

人参の豆腐あえ・青菜ペースト・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2を豆腐2cm角と共に柔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。

【青菜ペースト】
細かく刻んだ青菜（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り、細かく刻む。

11/20(水)

プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ・グリーンリーフのやわらか煮・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
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 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。

【グリーンリーフのやわらか煮】
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。

11/21(木)

人参の黄身あえ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ




材料
卵
人参
かぼちゃ
おかゆ

作り方
【人参の黄身あえ】
細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。

【かぼちゃのマッシュ】
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、つぶす。

11/22(金)

プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ・キャベツのとりみ煮・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
キャベツ
おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【キャベツのとりみ煮】
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、水溶き片栗粉でとりみをつける。

11/23(土)

豆腐のおろしあえ・人参のとろとろ・おかゆ



材料
大根
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐
人参
おかゆ

作り方
【豆腐のおろしあえ】
2cm角の豆腐をつぶし、おろした大根大さじ1、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。

【人参のとろとろ】
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。