

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

8/3(月)

さけのとろとろ・人参のつぶし煮・おかゆ



材料
さけ
人参
グリーンピース
おかゆ

作り方
【さけのとろとろ】
さけの皮・骨を取り、小さじ2を取り分け、水にくぐらせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、細かくつぶし、湯少々でのばす。

【人参とグリーンピースのつぶし煮】
細かく刻んだ人参大さじ1強、皮を取り、細かく刻んだグリーンピース小さじ1/2を柔らかくなるまでゆでてつぶす。

8/4(火)

じゃが芋の黄身あえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
卵
じゃが芋
玉葱
おかゆ

作り方
【じゃが芋の黄身あえ】
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、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通し、つぶす。

【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。

8/5(水)

プレーンヨーグルト 青菜ペーストのせ・レタスのやわらか煮・おかゆ



材料
プレーンヨーグルト
青菜
レタス又葉野菜
おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト 青菜ペーストのせ】
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、すりつぶす。湯小さじ1でのばし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【レタスのやわらか煮】
細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

8/6(木)

卵がゆ・キャベツと大根のやわらか煮



材料
卵
キャベツ
大根
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。

【キャベツと大根のやわらか煮】
細かく刻んだキャベツ・大根各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

8/7(金)

玉葱の白あえ風・やわらかトマト・おかゆ



材料
玉葱
豆腐
トマト
おかゆ

作り方
【玉葱の白あえ風】
細かく刻んだ玉葱大さじ2、2cm角の豆腐を共に柔らかくなるまでゆで、水分がなくなったら、ざっとつぶし、混ぜ合わせる。

【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。

8/8(土)

刻みレタス ヨーグルトがけ・つぶしかぼちゃ・おかゆ



材料
レタス又葉野菜
プレーンヨーグルト
かぼちゃ
おかゆ

作り方
【刻みレタス ヨーグルトがけ】
細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2をかける。

【つぶしかぼちゃ】
皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2をやわらかくなるまでゆでてつぶし、湯少々でのばす。