

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

6/21(月)

つぶし豆腐・キャベツと玉葱のやわらか煮・おかゆ




材料
豆腐
キャベツ
玉葱
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。

【キャベツと玉葱のやわらか煮】
細かく刻んだキャベツ・玉葱各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

6/22(火)

白菜の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ




材料
卵
白菜
人参
おかゆ

作り方
【白菜の黄身あえ】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。

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

6/23(水)

胡瓜のペースト ヨーグルトあえ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ




材料
胡瓜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト
じゃが芋
おかゆ

作り方
【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を軟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。

【じゃが芋のマッシュ】
細かく刻んだじゃが芋大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。

6/24(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
<ご家庭でご用意いただく材料>
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を軟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。

6/25(金)

プレーンヨーグルト 人参ソース・なすのやわらか煮・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
なす
おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト 人参ソース】
細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆでてすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【なすのやわらか煮】
皮を取り、細かく刻んだなす大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

6/26(土)

卵がゆ・かぼちゃとレタスのやわらか煮



材料
卵
かぼちゃ
レタス又葉野菜
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。

【かぼちゃとレタスのやわらか煮】
皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ・細かく刻んだレタス各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。