


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

6/28(月)

**プレーンヨーグルト 胡瓜ペーストのせ・グリーンリーフの
のりととろ・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

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 胡瓜ペーストのせ】
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にのせる。

【グリーンリーフののりととろ】
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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

6/29(火)

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を柔らかくなるまでゆでる。

6/30(水)

水菜の黄身あえ・やわらかトマト・おかゆ



材料
水菜
卵

トマト


おかゆ

作り方
【水菜の黄身あえ】
細かく刻んだ水菜大さじ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500Wで約30秒加熱し、混ぜる。

【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。

7/1(木)

**ポテトのヨーグルトがけ・グリーンリーフのコーン煮・お
かゆ**



材料
じゃが芋
<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
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【ポテトのヨーグルトがけ】
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、熱いうちに湯を加えながらつぶし、ヨーグルト大さじ2をかける。

【グリーンリーフのコーン煮】
細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまでゆでる。

7/2(金)

卵がゆ・大根と人参の煮もの



材料
卵

大根
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。

【大根と人参やわらか煮】
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。

7/3(土)

**豆腐とかぼちゃのつぶしあえ・玉葱のやわらか煮・お
かゆ**



材料
かぼちゃ
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

玉葱

おかゆ

作り方
【豆腐とかぼちゃのつぶしあえ】
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、2cm角の豆腐を加えて更に煮、つぶして混ぜ合わせる。

【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。