


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

10/18(月)

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。

10/19(火)

プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ・玉葱のやわらか煮・おかゆ




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

作り方
【プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ】
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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【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。

10/20(水)

人参の豆腐あえ・きざみ青菜・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1強を豆腐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。

【きざみ青菜】
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る。

10/21(木)

さけと玉葱のレンジ蒸し・ほうれん草のペースト・おかゆ




材料
さけ
玉葱
ほうれん草
おかゆ

作り方
【さけと玉葱のレンジ蒸し】
さけの皮・骨を取り、小さじ2をそぎ取る。細かく刻んだ玉葱大さじ2、さけにラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、つぶしながら混ぜる。

【ほうれん草のペースト】
細かく刻んだほうれん草（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、湯小さじ1のばす。

10/22(金)

プレーンヨーグルト 人参ソース・キャベツのとろとろ・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
キャベツ
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。

10/23(土)

卵がゆ・白菜のやわらか煮



材料
卵
白菜
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。

【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。