


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

2/19(月)

豆腐のとろとろ・さつま芋とサニーレタスのつぶしあえ・おかゆ



材料
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 豆腐

 さつま芋
 サニーレタス又葉野菜


 おかゆ

作り方
【豆腐のとろとろ】
 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。

【さつま芋とサニーレタスのつぶしあえ】
 皮を取り、細かく刻んださつま芋大さじ2、細かく刻んだサニーレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、細かくつぶす。

2/20(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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

2/21(水)

プレーンヨーグルト やわらか玉葱のせ・きざみほうれん草・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

 ほうれん草


 おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト やわらか玉葱のせ】
 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【きざみほうれん草】
 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る。

2/22(木)

白菜の白あえ風・かぼちゃのマッシュ・おかゆ



材料
 豆腐
 白菜

 かぼちゃ


 おかゆ

作り方
【白菜の白あえ風】
 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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまでさらにゆで、つぶす。

【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。

2/23(金)

さけとレタスのレンジ蒸し・やわらか大根・おかゆ



材料
 骨取北海道産秋鮭切身
 レタス又葉野菜

 大根


 おかゆ

作り方
【さけとレタスのレンジ蒸し】
 解凍し、鮭の皮・骨を取り、小さじ2をそぎ取る。細かく刻んだレタス大さじ2と共にラップをかけ、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。

【やわらか大根】
 細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

2/24(土)

きざみ人参のプレーンヨーグルトあえ・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
【きざみ人参のプレーンヨーグルトあえ】
 細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2をあえる。

【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、水溶性片栗粉でとろみをつける。