


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

3/4(月)

人参の白あえ風・レタスのとろとろ・おかゆ



材料
生揚げ
人参

レタス又葉野菜

おかゆ

作り方
【人参の白あえ風】
細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。生揚げの中身大さじ1をくり抜いてゆで、つぶしながら人参と混ぜ合わせる。

【レタスのとろとろ】
細かく刻んだレタス大さじ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。

3/5(火)

卵がゆ・胡瓜と玉葱のサラダ



材料
卵

胡瓜
玉葱


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。

【胡瓜と玉葱のサラダ】
皮を取り、細かく刻んだ胡瓜・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

3/6(水)

プレーンヨーグルト ブロッコリーペーストのせ・きざみキャベツ・おかゆ



材料
ブロッコリー
＜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 ブロッコリーペーストのせ】
細かく刻んだブロッコリー大さじ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。

【きざみキャベツ】
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る。

3/7(木)

玉葱の黄身あえ・ポテトのコーン煮・おかゆ



材料
玉葱
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
卵

じゃが芋
カーネルコーン


おかゆ

作り方
【玉葱の黄身あえ】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。

【ポテトのコーン煮】
細かく刻んだじゃが芋大さじ2、薄皮をむいて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。

3/8(金)

プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ



材料
グリーンリーフ又葉野菜
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
プレーンヨーグルト

かぼちゃ

おかゆ

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

【かぼちゃのマッシュ】
種・皮を取り、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。

3/9(土)

豆腐のとろとろ・キャベツと玉葱の煮もの・おかゆ



材料
豆腐

キャベツ
玉葱

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。

【キャベツと玉葱の煮もの】
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。