


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

9/9(月)

グリーンリーの黄身あえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ



材料
卵
グリーンリーフ又葉野菜

胡瓜


おかゆ

作り方
【グリーンリーの黄身あえ】
細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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。

【胡瓜のとろとろ】
皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ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。

9/10(火)

プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ・きざみレタス・おかゆ



材料
キャベツ
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

レタス又葉野菜


おかゆ

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

【きざみレタス】
細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

9/11(水)

ひき肉とさつまいのマッシュ・青菜の煮びたし・おかゆ



材料
鶏ひき肉
さつまい

青菜


おかゆ

作り方
【ひき肉とさつまいのマッシュ】
鶏ひき肉小さじ2をゆでる。皮をむき、細かく刻んださつまい大さじ2を柔らかくなるまでゆでてつぶし、湯少々を加え、鶏肉と混ぜる。

【青菜の煮びたし】
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。

9/12(木)

卵がゆ・かぼちゃとサニーレタスのおひたし



材料
卵

かぼちゃ
サニーレタス又葉野菜


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。

【かぼちゃとサニーレタスのおひたし】
種・皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ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る。

9/13(金)

レタスの白あえ風・やわらかトマト・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>
豆腐

トマト


おかゆ

作り方
【レタスの白あえ風】
細かく刻んだレタス大さじ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。

【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。

9/14(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、水溶き片栗粉でとろみをつける。