

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

9/30(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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

10/1(火)

豆腐とかぼちゃのつぶしあえ・やわらかトマト・おかゆ



材料
豆腐
かぼちゃ

トマト


おかゆ

作り方
【豆腐とかぼちゃのつぶしあえ】
2cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約50秒加熱し、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、豆腐をつぶしながらあえる。

【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。

10/2(水)

玉葱の黄身あえ・大根の煮もの・おかゆ



材料
卵
玉葱

大根


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る。卵黄小さじ1を加え、十分に火を通す。

【大根の煮もの】
細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

10/3(木)

卵がゆ・人参のペースト



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

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。

【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。

10/4(金)

豆腐のおろしあえ・白菜の煮つぶし・おかゆ



材料
豆腐
大根

白菜


おかゆ

作り方
【豆腐のおろしあえ】
2cm角の豆腐をつぶし、おろした大根大さじ1・1/2、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。

【白菜の煮つぶし】
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、つぶす。

10/5(土)

プレーンヨーグルト レタスペーストのせ・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>
プレーンヨーグルト

じゃが芋

おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト レタスペーストのせ】
細かく刻んだレタス大さじ2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。

【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。