


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

10/28(月)

胡瓜のペースト ヨーグルトあえ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ




材料
 胡瓜
 <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
【胡瓜のペースト ヨーグルトあえ】
 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、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2をあえる。

【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。

10/29(火)

つぶし豆腐・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ




材料
 豆腐
 白菜
 人参
 おかゆ

作り方
【つぶし豆腐】
 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。

【白菜と人参のやわらか煮】
 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2・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。

10/30(水)

卵がゆ・キャベツと玉葱のおひたし



材料
 卵
 キャベツ
 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。

【キャベツと玉葱のおひたし】
 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。

10/31(木)

豆腐のおろしあえ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ




材料
 大根
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 豆腐
 かぼちゃ
 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。

【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。

11/1(金)

プレーンヨーグルト レタスペーストのせ・つぶし玉葱・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
 玉葱
 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。

【つぶし玉葱】
 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、細かくつぶす。

11/2(土)

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。