


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

12/16(月)

プレーンヨーグルト 人参ソース・サニーレタスと胡瓜のやわらか煮・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

サニーレタス又葉野菜
胡瓜


おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト 人参ソース】
細かく刻んだ人参大さじ1強を軟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。

【サニーレタスと胡瓜のやわらか煮】
細かく刻んだサニーレタス大さじ2、皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

12/17(火)

卵がゆ・大根と人参のとりみ煮



材料
温泉卵

大根
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。

【大根と人参のとりみ煮】
細かく刻んだ大根大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、細かくつぶして、水溶き片栗粉でとろみをつける。

12/18(水)

グリーンリーフの白あえ風・じゃが芋のマッシュ・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＞
豆腐

じゃが芋


おかゆ

作り方
【グリーンリーフの白あえ風】
細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を軟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。

【じゃが芋のマッシュ】
細かく刻んだじゃが芋大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。

12/19(木)

白菜のそぼろ煮・レタスの煮びたし・おかゆ



材料
鶏ひき肉
白菜

レタス又葉野菜


おかゆ

作り方
【白菜のそぼろ煮】
ひき肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ひき肉を加える。

【レタスの煮びたし】
細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

12/20(金)

キャベツの黄身あえ・人参のすりつぶし・おかゆ



材料
卵
キャベツ

人参


おかゆ

作り方
【キャベツの黄身あえ】
細かく刻んだキャベツ大さじ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。

【人参のすりつぶし】
細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

12/21(土)

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を軟らかくなるまでゆで、つぶす。