


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

1/13(月)

卵がゆ・じゃが芋と人参のつぶしあえ




材料
温泉卵
じゃが芋
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。

【じゃが芋と人参のつぶしあえ】
細かく刻んだじゃが芋大さじ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、つぶす。

1/14(火)

プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ・かぼちやのマッシュ・おかゆ




材料
サニーレタス又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト
かぼちや
おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ】
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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【かぼちやのマッシュ】
皮・種を取り、細かく刻んだかぼちや大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

1/15(水)

人参の豆腐あえ・きざみほうれん草・おかゆ




材料
豆腐
人参
ほうれん草
おかゆ

作り方
【人参の豆腐あえ】
細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に柔らかくなるまでゆで、水分がなくなるまでさらにゆで、つぶす。

【きざみほうれん草】
細かく刻んだほうれん草（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。

1/16(木)

白菜の黄身あえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ




材料
白菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵
胡瓜
おかゆ

作り方
【白菜の黄身あえ】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。

1/17(金)

プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ・大根のやわらか煮・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
大根
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。

【大根のやわらか煮】
細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

1/18(土)

つぶし豆腐・白菜と玉葱のサラダ・おかゆ



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐
白菜
玉葱
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。

【白菜と玉葱のサラダ】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。