

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

1/20(月)

黄身おろし・きざみ青菜・おかゆ



材料
卵
大根
青菜
おかゆ

作り方
【黄身おろし】
おろした大根大さじ1・1/2に、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、混ぜる。

【きざみ青菜】
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。

1/21(火)

人参の豆腐サラダ・やわらか白菜・おかゆ




材料
豆腐
人参
白菜
おかゆ

作り方
【人参の豆腐サラダ】
細かく刻んだ人参大さじ1強、2cm角の豆腐を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

【やわらか白菜】
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る。

1/22(水)

グリーンリーのペースト ヨーグルトあえ・アスパラと玉葱のつぶし煮・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>
プレーンヨーグルト
グリーンアスパラ
玉葱
おかゆ

作り方
【グリーンリーのペースト ヨーグルトあえ】
細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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をあえる。

【アスパラと玉葱のつぶし煮】
細かく刻んだアスパラ（根元は皮をむく）大さじ1、食べやすく切った玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

1/23(木)

卵がゆ・キャベツと胡瓜の煮びたし




材料
卵
キャベツ
胡瓜
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。

【キャベツと胡瓜の煮びたし】
細かく刻んだキャベツ大さじ2、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る。

1/24(金)

プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ・ブロッコリーと人参のあえもの・おかゆ




材料
白菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト
ブロッコリー
人参
おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくゆでてすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【ブロッコリーと人参のあえもの】
細かく刻んだブロッコリー大さじ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。

1/25(土)

豆腐のとろとろ・温野菜サラダ・おかゆ



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐
キャベツ
人参
おかゆ

作り方
【豆腐のとろとろ】
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。

【温野菜サラダ】
細かく刻んだキャベツ大さじ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。