

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

3/24(月)

プレーンヨーグルト 青菜ペーストがけ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ



材料
青菜
<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 青菜ペーストがけ】
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ってすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にかける。

【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てつぶす。

3/25(火)

豆腐のとろとろ・水菜と大根の煮びたし・おかゆ



材料
豆腐

水菜
大根

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。

【水菜と大根の煮びたし】
細かく刻んだ水菜・大根各大さじ2を柔らかくなるまで煮る。

3/26(水)

卵がゆ・白菜と玉葱のおひたし



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

白菜
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。

【白菜と玉葱のおひたし】
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。

3/27(木)

プレーンヨーグルト やわらか玉葱のせ・きざみほうれん草・おかゆ



材料
玉葱
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

ほうれん草

おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト やわらか玉葱のせ】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【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。

3/28(金)

青菜の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ



材料
卵
青菜

人参

おかゆ

作り方
【青菜の黄身あえ】
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。卵黄小さじ1を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として約30秒加熱し、混ぜる。

【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。

3/29(土)

レタスの白あえ風・やわらかトマト・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>
豆腐

トマト

おかゆ

作り方
【レタスの白あえ風】
細かく刻んだレタス大さじ2を柔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。

【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。