


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

3/31(月)

プレーンヨーグルト きざみレタスのせ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ



材料
レタス又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく食材>
プレーンヨーグルト

かぼちゃ

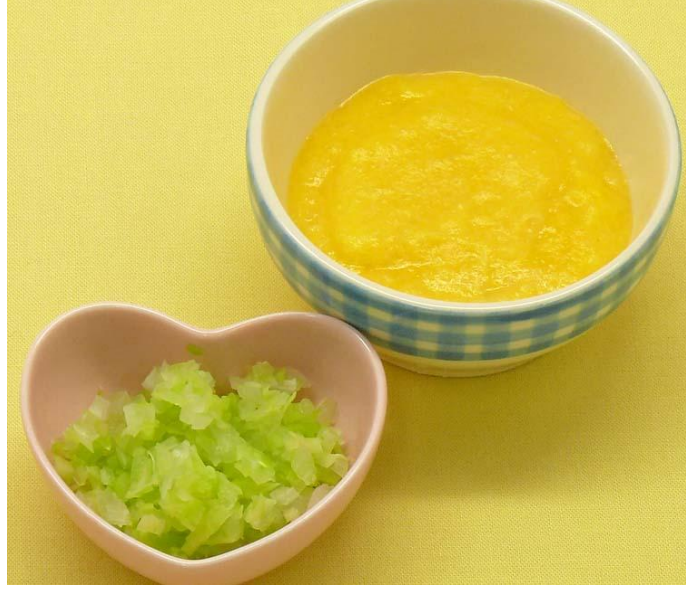
おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト きざみレタスのせ】
細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【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をやわらかくなるまでゆでてつぶし、湯少々でのばす。

4/1(火)

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を軟らかくなるまでゆでる。

4/2(水)

人参の白あえ風・きざみチンゲン菜・おかゆ



材料
豆腐
人参

チンゲン菜


おかゆ

作り方
【人参の白あえ風】
2cm角の豆腐を細かく刻んだ人参大さじ1強と共に軟らかくなるまでゆで、つぶす。

【きざみチンゲン菜】
細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。

4/3(木)

キャベツの黄身サラダ・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
【キャベツの黄身サラダ】
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。

4/4(金)

グリーンリーのペースト ヨーグルトあえ・白菜のやわらか煮・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

白菜


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をあえる。

【白菜のやわらか煮】
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煮る。

4/5(土)

鶏肉と玉葱の煮もの・胡瓜のあえもの・おかゆ



材料
若鶏コマ
玉葱

胡瓜

おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱の煮もの】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまで煮、鶏肉を加えて混ぜる。

【胡瓜のあえもの】
皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。