

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

8/25(月)
かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ・きざみ青菜・おかゆ

材料 かぼちゃ <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 青菜 おかゆ
作り方 【かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2であえる。 【きざみ青菜】 細かく刻んだ青菜（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。

8/26(火)
つぶし豆腐・玉葱となすの煮びたし・おかゆ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 玉葱 なす おかゆ
作り方 【つぶし豆腐】 2cm角の豆腐をつぶし、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【玉葱となすの煮びたし】 細かく刻んだ玉葱大さじ2、皮をむき、細かく刻んだなす大さじ2を軟らかくなるまで煮る。

8/27(水)
プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ・サニーレタスのおひたし・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 おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【サニーレタスのおひたし】 細かく刻んだサニーレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

8/28(木)
卵がゆ・玉葱とレタスの煮もの

材料 温泉卵 玉葱 レタス又葉野菜 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。 【玉葱とレタスの煮もの】 細かく刻んだ玉葱・レタス各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

8/29(金)
青菜の白あえ風・じゃが芋のやわらか煮・おかゆ

材料 青菜 <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 【青菜の白あえ風】 細かく刻んだ青菜（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。2 c m角の豆腐をレンジで目安として500Wで約40秒加熱し、青菜を加えてつぶしながらあえる。 【じゃが芋のやわらか煮】 細かく刻んだじゃが芋大さじ2をやわらかくなるまでゆでる。

8/30(土)
グリーンリーの黄身あえ・玉葱のおひたし・おかゆ

材料 卵 グリーンリーフ又葉野菜 玉葱 おかゆ
作り方 【グリーンリーの黄身あえ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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。 【玉葱のおひたし】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。