





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

5/25(月)
ほうれん草の黄身あえ・人参ペースト・おかゆ

材料 ほうれん草 卵 人参 おかゆ
作り方 【ほうれん草の黄身あえ】 細かく刻んだほうれん草（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。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。 【人参のペースト】 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。


5/26(火)
鶏肉とおろし人参のレンジ蒸し・やわらかトマト・おかゆ

材料 若鶏コマ 人参 トマト おかゆ
作り方 【鶏肉とおろし人参のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、おろした人参大さじ1/2に片栗粉1つまみを加え、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【やわらかトマト】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ2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。

5/27(水)
キャベツの白あえ風・じゃが芋のマッシュ・おかゆ

材料 キャベツ <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 【キャベツの白あえ風】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を軟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更にゆで、つぶす。 【じゃが芋のマッシュ】 細かく刻んだじゃが芋大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。

5/28(木)
かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ・レタスの煮びたし・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 レタス又葉野菜 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、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2でのばす。 【レタスの煮びたし】 細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

5/29(金)
豆腐のとろとろ・白菜と人参のつぶし煮・おかゆ

材料 豆腐 白菜 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。 【白菜と人参のつぶし煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、つぶす。

5/30(土)
たまごがゆ・玉葱とグリーンリーフのやわらか煮

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 玉葱 グリーンリーフ又葉野菜 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。 【玉葱とグリーンリーフのやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱・グリーンリーフ各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。