





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

9/14(月)
卵がゆ・玉葱と人参のやわらか煮

材料 卵 玉葱 人参 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。 【玉葱と人参のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ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。


9/15(火)
つぶし豆腐・かぼちゃと人参のやわらか煮・おかゆ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 かぼちゃ 人参 おかゆ
作り方 【つぶし豆腐】 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。 【かぼちゃと人参のやわらか煮】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまで煮る。

9/16(水)
プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ・きざみキャベツ・おかゆ

材料 ミニトマト <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト キャベツ おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ】 ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【きざみキャベツ】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

9/17(木)
青菜の白あえ風・とろとろ大根・おかゆ

材料 豆腐 青菜 大根 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を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。2cm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。 【とろとろ大根】 おろした大根大さじ1・1/2に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

9/18(金)
鶏肉とじゃが芋のマッシュ・玉葱のペースト・おかゆ

材料 若鶏ムネ角切り肉 じゃが芋 玉葱 おかゆ
作り方 【鶏肉とじゃが芋のマッシュ】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだじゃが芋大さじ2を柔らかくなるまでゆでてつぶし、湯少々を加え、鶏肉と混ぜる。 【玉葱のペースト】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

9/19(土)
サニーレタスの黄身あえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ

材料 卵 サニーレタス又葉野菜 胡瓜 おかゆ
作り方 【サニーレタスの黄身あえ】 細かく刻んだサニーレタス大さじ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。 【胡瓜のとろとろ】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。