



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


10/5(月)
さけと玉葱のレンジ蒸し・ほうれん草のペースト・おかゆ

材料 さけ 玉葱 ほうれん草 おかゆ
作り方 【さけと玉葱のレンジ蒸し】 さけの皮・骨を取り、小さじ2をそぎ取る。細かく刻んだ玉葱大さじ2、さけにラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、つぶしながら混ぜる。 【ほうれん草のペースト】 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り、湯小さじ1でのばす。

10/6(火)
レタスの黄身あえ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ

材料 温泉卵 レタス又葉野菜 じゃが芋 おかゆ
作り方 【レタスの黄身あえ】 細かく刻んだレタス大さじ2に卵黄小さじ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。 【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、つぶす。

10/7(水)
つぶし豆腐・玉葱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 玉葱 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。 【玉葱と人参のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱・人参各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

10/8(木)
ひき肉と白菜のレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ

材料 鶏ひき肉 白菜 人参 おかゆ
作り方 【ひき肉と白菜のレンジ蒸し】 ひき肉大さじ1、細かく刻んだ白菜大さじ2を混ぜてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【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。

10/9(金)
プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ・大根のやわらか煮・おかゆ

材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 大根 おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ】 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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【大根のやわらか煮】 細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

10/10(土)
たまごがゆ・白菜のやわらか煮

材料 卵 白菜 おかゆ
作り方 【たまごがゆ】 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。 【白菜のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。