





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

10/19(月)
卵がゆ・白菜と玉葱のやわらか煮・おかゆ

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。 【白菜と玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。


10/20(火)
人参の豆腐あえ・水菜のペースト・おかゆ

材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 水菜 おかゆ
作り方 【人参の豆腐あえ】 細かく刻んだ人参大さじ2、2cm角の豆腐を共に柔らかくなるまでゆで、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。 【水菜のペースト】 細かく刻んだ水菜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、すりつぶす。

10/21(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。

10/22(木)
鶏肉とおろし人参のレンジ蒸し・グリーンリーフの煮びたし・おかゆ

材料 若鶏コマ 人参 グリーンリーフ又葉野菜 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。 【グリーンリーフの煮びたし】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

10/23(金)
かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ・とろとろ大根・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 大根 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を柔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。 【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。

10/24(土)
ほうれん草の黄身あえ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ

材料 ほうれん草 卵 じゃが芋 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を柔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。 【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。