

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

5/3(月)	5/4(火)	5/5(水)
材料	材料	材料
作り方	作り方	作り方

5/6(木)	5/7(金)	5/8(土)
ひき肉とかぼちゃのマッシュ・玉葱ペースト・おかゆ	レタスの白あえ風・やわらかミニトマト・おかゆ	サニーレタスの黄身あえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ
		
材料 鶏ひき肉 かぼちゃ 玉葱 おかゆ	材料 レタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 ミニトマト おかゆ	材料 卵 サニーレタス又葉野菜 胡瓜 おかゆ
作り方 【ひき肉とかぼちゃのマッシュ】 ひき肉小さじ2をゆでる。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てすりつぶし、湯少々でのばし、ひき肉と混ぜる。 【玉葱ペースト】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。	作り方 【レタスの白あえ風】 細かく刻んだレタス大さじ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。 【やわらかミニトマト】 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40秒加熱する。	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を軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。