

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

4/13(月)
鶏肉とおろし人参のレンジ蒸し・白菜の煮びたし・おかゆ

材料 若鶏コマ 人参 白菜 おかゆ
作り方 【鶏肉とおろし人参のレンジ蒸し】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻む。おろした人参大さじ1/2と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【白菜の煮びたし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

4/14(火)
豆腐とかぼちゃのつぶしあえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ

材料 かぼちゃ <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 胡瓜 おかゆ
作り方 【豆腐とかぼちゃのつぶしあえ】 2cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約50秒加熱し、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、豆腐をつぶしながらあえる。 【胡瓜のとろとろ】 皮をむき、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。

4/15(水)
プレーンヨーグルト 春キャベツペーストのせ・大根と人参のとろみ煮・おかゆ

材料 春キャベツ又新キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 大根 人参 おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト 春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。 【大根と人参のとろみ煮】 細かく刻んだ大根大さじ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、細かくつぶして、水溶き片栗粉でとろみをつける。

4/16(木)
卵がゆ・レタスと玉葱のやわらか煮

材料 卵 レタス又葉野菜 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。 【レタスと玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだレタス・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

4/17(金)
豆腐のとろとろ・キャベツと人参のつぶし煮・おかゆ

材料 豆腐 キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【豆腐のとろとろ】 豆腐2cm角をつぶし、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。 【キャベツと人参のつぶし煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ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、細かくつぶす。

4/18(土)
玉葱の黄身あえ・ポテトのコーン煮・おかゆ

材料 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 ジャガイモ カーネルコーン おかゆ
作り方 【玉葱の黄身あえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。 【ポテトのコーン煮】 細かく刻んだジャガイモ大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまでゆでる。