

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

6/14(月)

卵がゆ・野菜のやわらか煮



材料
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 卵
 サニーレタス又葉野菜
 ミニトマト
 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。
【野菜のやわらか煮】
 細かく刻んだサニーレタス大さじ2、皮・種を取ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆでる。

6/15(火)

鶏肉とじゃが芋のマッシュ・人参ペースト・おかゆ



材料
 若鶏ムネ角切り肉
 じゃが芋
 人参
 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。
【人参ペースト】
 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。

6/16(水)

ひき肉とかぼちゃのマッシュ・白菜のやわらか煮・おかゆ



材料
 鶏ひき肉
 かぼちゃ
 白菜
 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を柔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。
【白菜のやわらか煮】
 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。

6/17(木)

キャベツの黄身あえ・つぶし玉葱・おかゆ



材料
 卵
 キャベツ
 玉葱
 おかゆ

作り方
【キャベツの黄身あえ】
 細かく刻んだキャベツ大さじ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。
【つぶし玉葱】
 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

6/18(金)

きざみレタスのヨーグルトあえ・やわらかトマト・おかゆ



材料
 レタス又葉野菜
 <ご家庭でご用意いただく食材>
 プレーンヨーグルト
 トマト
 おかゆ

作り方
【きざみレタスのヨーグルトあえ】
 細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2をあえる。
【やわらかトマト】
 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。

6/19(土)

つぶし豆腐・青菜と玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
 豆腐
 青菜
 玉葱
 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。
【青菜と玉葱のやわらか煮】
 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。細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、青菜を加える。