



## 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

8/2(月)
<b>さつまいものペースト ヨーグルトあえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> さつまいも <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト  胡瓜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【さつまいものペースト ヨーグルトあえ】</b> 皮を取り、細かく刻んださつまいも大さじ2を柔らかくなるまでゆで、熱いうちにつぶしてヨーグルト大さじ2でのばす。  <b>【胡瓜のとろとろ】</b> 皮を取り、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。

8/3(火)
<b>人参がゆ・玉葱の黄身あえ</b>

<b>材料</b> 人参  卵 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【人参がゆ】</b> 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、おかゆと共にすりつぶす。  <b>【玉葱の黄身あえ】</b> 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、十分に火を通す。


8/4(水)
<b>チキンのトマトソースがけ・キャベツのとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏ムネ角切り肉 トマト  キャベツ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【チキンのトマトソースがけ】</b> 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を食べやすく切り、ゆでる。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30秒加熱し、鶏肉にかける。  <b>【キャベツのとろとろ】</b> 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

8/5(木)
<b>ひき肉とかぼちゃのマッシュ・玉葱ペースト・おかゆ</b>

<b>材料</b> 鶏ひき肉 かぼちゃ  玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ひき肉とかぼちゃのマッシュ】</b> 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。  <b>【玉葱ペースト】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

8/6(金)
<b>豆腐のとろとろ・キャベツと人参のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐  キャベツ 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐のとろとろ】</b> 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。  <b>【キャベツと人参のやわらか煮】</b> 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る。

8/7(土)
<b>じゃが芋の黄身あえ・グリーンリーの煮浸し・おかゆ</b>

<b>材料</b> じゃが芋 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵  グリーンリーフ又葉野菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【じゃが芋の黄身あえ】</b> 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、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通し、つぶす。  <b>【グリーンリーの煮びたし】</b> 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。