

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

12/13(月)	12/14(火)	12/15(水)
豆腐と玉葱のつぶしあえ・刻みほうれん草・おかゆ	卵がゆ・レタスと胡瓜のやわらか煮	白身魚のとろとろ・玉葱と人参のやわらか煮・おかゆ
		
材料 豆腐 玉葱 ほうれん草 おかゆ	材料 卵 レタス又葉野菜 胡瓜 おかゆ	材料 ホキ 玉葱 人参 おかゆ
作り方 【豆腐と玉葱のつぶしあえ】 豆腐2cm角、細かく刻んだ玉葱大さじ2を共に軟らかくなるまでゆで、水分がなくなったら、つぶして、混ぜ合わせる。 【刻みほうれん草】 細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、湯小さじ1でのばす。	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。 【レタスと胡瓜のやわらか煮】 細かく刻んだレタス・皮を取り、細かく刻んだ胡瓜各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。	作り方 【白身魚のとろとろ】 ホキは皮・骨を取り、小さじ2を取り分け、水にくぐらせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、細かくつぶし、湯少々でのばす。 【玉葱と人参のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。
12/16(木)	12/17(金)	12/18(土)
プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ・グリーンリーフの煮びたし・おかゆ	キャベツと人参の黄身あえ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ	豆腐のおろしあえ・白菜の煮つぶし・おかゆ
		
材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ	材料 温泉卵 キャベツ 人参 じゃが芋 おかゆ	材料 大根 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 白菜 おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【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を軟らかくなるまでゆでる。	作り方 【キャベツと人参の黄身あえ】 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強を軟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、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を軟らかくなるまでゆで、つぶす。	作り方 【豆腐のおろしあえ】 2cm角の豆腐をつぶし、おろした大根大さじ1、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【白菜の煮つぶし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。