

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

2/7(月)	2/8(火)	2/9(水)
レタスの黄身あえ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ	鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ	豆腐と玉葱のつぶしあえ・白菜のやわらか煮・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> 卵 じゃが芋 おかゆ	材料 若鶏コマ キャベツ 人参 おかゆ	材料 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 白菜 おかゆ
作り方 【レタスの黄身あえ】 細かく刻んだレタス大さじ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。 【じゃが芋のマッシュ】 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、つぶす。	作り方 【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだキャベツ大さじ2を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【人参のペースト】 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。	作り方 【豆腐と玉葱のつぶしあえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。 【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。
2/10(木)	2/11(金)	2/12(土)
卵がゆ・キャベツと人参のつぶし煮	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	人参の白あえ風・きざみチンゲン菜・おかゆ
		
材料 卵 キャベツ 人参 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 豆腐 人参 チンゲン菜 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。 【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、つぶす。	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を柔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を柔らかくなるまでゆでる。	作り方 【人参の白あえ風】 2cm角の豆腐を細かく刻んだ人参大さじ2と共に柔らかくなるまでゆで、つぶす。 【きざみチンゲン菜】 細かく刻んだチンゲン菜（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。