


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

5/16(月)

ほうれん草の黄身あえ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ



材料
卵
ほうれん草

じゃが芋


おかゆ

作り方
【ほうれん草の黄身あえ】
細かく刻んだほうれん草（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。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。

5/17(火)

レタスうどん・胡瓜のペースト ヨーグルトあえ



材料
レンジ用うどん
レタス又葉野菜


胡瓜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

作り方
【レタスうどん】
大人用でレンジ加熱し、細かく刻んだうどん大さじ2、細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、湯を捨てる（うどんの塩分を抜く為）。

【胡瓜のペースト ヨーグルトあえ】
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、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2をあえる。

5/18(水)

ひき肉と人参のレンジ蒸し・青菜と大根のやわらか煮・おかゆ



材料
鶏ひき肉
人参

青菜
大根


おかゆ

作り方
【ひき肉と人参のレンジ蒸し】
ひき肉小さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【青菜と大根のやわらか煮】
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。細かく刻んだ大根大さじ2を青菜と共に柔らかくなるまでゆでる。

5/19(木)

卵がゆ・白菜と人参のつぶし煮



材料
温泉卵

白菜
人参


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。

【白菜と人参のつぶし煮】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。

5/20(金)

プレーンヨーグルト 人参ソース・キャベツのとろとろ・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

キャベツ

おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト 人参ソース】
細かく刻んだ人参大さじ1強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。

【キャベツのとろとろ】
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。

5/21(土)

グリーンリーの白あえ風・やわらかミニトマト・おかゆ



材料
豆腐
グリーンリーフ又葉野菜

ミニトマト

おかゆ

作り方
【グリーンリーの白あえ風】
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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。

【やわらかミニトマト】
ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。