



# 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


5/30(月)
<b>つぶし豆腐・玉葱とほうれん草のやわらか煮・おかゆ</b>


<b>材料</b> 豆腐  玉葱 ほうれん草  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【つぶし豆腐】</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>【玉葱とほうれん草のやわらか煮】</b> 細かく刻んだ玉葱・ほうれん草（葉の部分）各大きじ2を柔らかくなるまでゆでる。

5/31(火)
<b>プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ・サニーレタスの煮びたし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト  サニーレタス又葉野菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ】</b> 細かく刻んだ人参大きじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大きじ2にのせる。  <b>【サニーレタスの煮びたし】</b> 細かく刻んだサニーレタス大きじ2を柔らかくなるまでゆでる。

6/1(水)
<b>鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・大根のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏コマ キャベツ  大根  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】</b> 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きじ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。  <b>【大根のやわらか煮】</b> 細かく刻んだ大根大きじ2を柔らかくなるまでゆでる。

6/2(木)
<b>卵がゆ・レタスと胡瓜のやわらか煮</b>

<b>材料</b> 卵  レタス又葉野菜 胡瓜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【卵がゆ】</b> 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。  <b>【レタスと胡瓜のやわらか煮】</b> 細かく刻んだレタス・皮を取り、細かく刻んだ胡瓜各大きじ2を柔らかくなるまでゆでる。

6/3(金)
<b>豆腐と白菜の白あえ風・かぼちゃのマッシュ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 白菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐  かぼちゃ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐と白菜の白あえ風】</b> 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大きじ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。  <b>【かぼちゃのマッシュ】</b> 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大きじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

6/4(土)
<b>鶏肉とグリーンリーのやわらか煮・ミニトマトのピューレ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏ムネ肉 グリーンリーフ又葉野菜  ミニトマト  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉とグリーンリーのやわらか煮】</b> 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだグリーンリーフ大きじ2を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。  <b>【ミニトマトのピューレ】</b> ミニトマト1コは十文字に切り込みを入れて、水小さじ1を振ってラップをかけ、レンジで目安として500Wで約15秒加熱し、皮・種を取り、すりつぶす。