





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


6/6(月)
卵がゆ・胡瓜と玉葱の煮びたし

材料 卵 胡瓜 玉葱 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。 【胡瓜と玉葱の煮びたし】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜・細かく刻んだ玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

6/7(火)
大根の白あえ風・グリーンリーのやわらか煮・おかゆ

材料 大根 <ご家庭でご用意いただく食材> 豆腐 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ
作り方 【大根の白あえ風】 細かく刻んだ大根大さじ2を2cm角の豆腐とともに柔らかくなるまでゆで、つぶす。 【グリーンリーのやわらか煮】 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。

6/8(水)
ポテトのヨーグルトがけ・玉葱と人参の煮もの・おかゆ

材料 ジャガイロ <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 玉葱 人参 おかゆ
作り方 【ポテトのヨーグルトがけ】 細かく刻んだじゃがいも大さじ2を柔らかくなるまでゆで、熱いうちに湯を加えながらつぶし、ヨーグルト大さじ2をかける。 【玉葱と人参の煮もの】 細かく刻んだ玉葱大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。

6/9(木)
豆腐のとろとろ・青菜とキャベツのやわらか煮・おかゆ

材料 豆腐 青菜 キャベツ おかゆ
作り方 【豆腐のとろとろ】 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。 【青菜とキャベツのやわらか煮】 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。細かく刻んだキャベツ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、青菜を加える。

6/10(金)
白菜の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ

材料 白菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 人参 おかゆ
作り方 【白菜の黄身あえ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。 【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。

6/11(土)
鶏肉と人参のレンジ蒸し・キャベツの煮びたし・おかゆ

材料 若鶏コマ 人参 キャベツ おかゆ
作り方 【鶏肉と人参のレンジ蒸し】 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。 【キャベツの煮びたし】 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る。