

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

9/26(月)	9/27(火)	9/28(水)
玉葱のヨーグルトあえ・きざみキャベツ・おかゆ	ひき肉と人参のレンジ蒸し・じゃが芋のマッシュ・おかゆ	人参の黄身あえ・白菜のやわらか煮・おかゆ
		
材料 玉葱 <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	材料 鶏ひき肉 人参 じゃが芋 おかゆ	材料 卵 人参 白菜 おかゆ
作り方 【玉葱のヨーグルトあえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2であえる。 【きざみキャベツ】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。	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強を混ぜてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【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 【人参の黄身あえ】 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。卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。 【白菜のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

9/29(木)	9/30(金)	10/1(土)
豆腐のとろとろ・グリーンリーのコーン煮・おかゆ	鶏肉とサニーレタスの煮もの・つぶし玉葱・おかゆ	卵がゆ・レタスと人参のやわらか煮
		
材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 グリーンリーフ又葉野菜 カーネルコーン おかゆ	材料 若鶏コマ サニーレタス又葉野菜 玉葱 おかゆ	材料 温泉卵 レタス又葉野菜 人参 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。 【グリーンリーのコーン煮】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を軟らかくなるまでゆでる。	作り方 【鶏肉とサニーレタスの煮もの】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだサニーレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。 【つぶし玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。	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。 【レタスと人参のやわらか煮】 細かく刻んだレタス大さじ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。