

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

4/10(月) 鶏肉とじゃが芋のマッシュ・人参ペースト・おかゆ  材料 若鶏ムネ角切り肉 じゃが芋 人参 おかゆ 作り方 【鶏肉とじゃが芋のマッシュ】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだじゃが芋大さじ2を柔らかくなるまでゆでてつぶし、湯少々を加え、鶏肉と混ぜる。 【人参ペースト】 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。	4/11(火) 玉葱の白あえ風・きざみ青菜・おかゆ  材料 豆腐 玉葱 青菜 おかゆ 作り方 【玉葱の白あえ風】 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。 【きざみ青菜】 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。	4/12(水) 白菜のそぼろ煮・グリーンリーフのお浸し・おかゆ  材料 鶏ひき 白菜 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ 作り方 【白菜のそぼろ煮】 ひき肉小さじ2をゆでる。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、ひき肉を加える。 【グリーンリーフのお浸し】 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。
4/13(木) 卵がゆ・キャベツと人参のつぶし煮  材料 温泉卵 キャベツ 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。 【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。	4/14(金) プレーンヨーグルト ブロッコリーペーストのせ・やわらかミニトマト・おかゆ  材料 ブロッコリー ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト ミニトマト おかゆ 作り方 【プレーンヨーグルト ブロッコリーペーストのせ】 細かく刻んだブロッコリー大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【やわらかミニトマト】 皮・種を取り、細かく刻んだミニトマト1コに、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。	4/15(土) 人参の黄身あえ・キャベツの煮びたし・おかゆ  材料 卵 人参 キャベツ おかゆ 作り方 【人参の黄身あえ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでてつぶし、卵黄小さじ1を加えて十分に火を通す。 【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。