

プチママ 离乳食の作り方（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

9/18(月)	9/19(火)	9/20(水)
プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ・大根のやわらか煮・おかゆ 	人参の豆腐サラダ・やわらか白菜・おかゆ 	卵がゆ・キャベツと胡瓜の煮びたし 
材料 サニーレタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 大根 おかゆ	材料 豆腐 人参 白菜 おかゆ	材料 卵 キャベツ 胡瓜 おかゆ
作り方 <p>【プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ】</p> <p>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、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。</p> <p>【大根のやわらか煮】</p> <p>細かく刻んだ大根大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	作り方 <p>【人参の豆腐サラダ】</p> <p>細かく刻んだ人参大さじ1強、2cm角の豆腐を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p> <p>【やわらか白菜】</p> <p>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。</p>	作り方 <p>【卵がゆ】</p> <p>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。</p> <p>【キャベツと胡瓜の煮びたし】</p> <p>細かく刻んだキャベツ大さじ2、皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>

9/21(木)	9/22(金)	9/23(土)
玉葱のヨーグルトサラダ・人参の煮もの・おかゆ 	水菜の黄身あえ・グリーンリーフのとろとろ・おかゆ 	キャベツの白あえ風・玉葱と人参のやわらか煮・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 人参 おかゆ	材料 水菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ	材料 豆腐 キャベツ 玉葱 人参 おかゆ
作り方 <p>【玉葱のヨーグルトサラダ】</p> <p>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である。</p> <p>【人参の煮もの】</p> <p>細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	作り方 <p>【水菜の黄身あえ】</p> <p>細かく刻んだ水菜大さじ2を軟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、混ぜる。</p> <p>【グリーンリーフのとろとろ】</p> <p>細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	作り方 <p>【キャベツの白あえ風】</p> <p>2cm角の豆腐、細かく刻んだキャベツ大さじ2を共に軟らかくなるまでゆで、水分がなくなるまでさらにゆで、つぶす。</p> <p>【玉葱と人参のやわらか煮】</p> <p>細かく刻んだ玉葱大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。</p>