

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

9/25(月)
卵がゆ・やわらかキャベツ

材料 卵 キャベツ 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。 【やわらかキャベツ】 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。

9/26(火)
鶏肉とおろし人参のレンジ蒸し・グリーンリーフの煮びたし・おかゆ

材料 若鶏コマ 人参 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ
作り方 【鶏肉とおろし人参のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、おろした人参大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【グリーンリーフの煮びたし】 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る。

9/27(水)
刻みキャベツのヨーグルトあえ・つぶしかぼちゃ・おかゆ

材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト かぼちゃ おかゆ
作り方 【刻みキャベツのヨーグルトあえ】 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、ヨーグルト大さじ2とあえる。 【つぶしかぼちゃ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、湯少々を加えながらすりつぶす。

9/28(木)
豆腐のおろしあえ・白菜の煮つぶし・おかゆ

材料 豆腐 大根 白菜 おかゆ
作り方 【豆腐のおろしあえ】 2cm角の豆腐をつぶし、おろした大根大さじ1・1/2、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【白菜の煮つぶし】 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、つぶす。

9/29(金)
プレーンヨーグルト トマトペーストのせ・やわらかレタス・おかゆ

材料 トマト <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト レタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト トマトペーストのせ】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1/2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【やわらかレタス】 細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。

9/30(土)
玉葱の黄身サラダ・胡瓜のとろとろ・おかゆ

材料 卵 玉葱 胡瓜 おかゆ
作り方 【玉葱の黄身サラダ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。 【胡瓜のとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。