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

10/2(月)

レタスの黄身あえ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ

材料

卵
レタス又葉野菜

かぼちゃ

おかゆ

作り方

【レタスの黄身あえ】
細かく刻んだレタス大さじ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。

【かぼちゃのマッシュ】
皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。

10/3(火)

キャベツのそぼろ煮・人参のペースト・おかゆ

材料

鶏ひき肉
キャベツ

人参

おかゆ

作り方

【キャベツのそぼろ煮】
ひき肉小さじ2をゆでる。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、ひき肉を加える。

【人参のペースト】
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。

10/4(水)

プレーンヨーグルト　人参ソース・白菜の煮びたし・おかゆ

材料

人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

白菜

おかゆ

作り方

【プレーンヨーグルト　人参ソース】
細かく刻んだ人参大さじ1強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。

【白菜の煮びたし】
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る。

10/5(木)

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を軟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さらにゆで、つぶす。

【きざみ青菜】
細かく刻んだ青菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。

10/6(金)

卵がゆ・胡瓜とグリーンリーフのやわらかあえ

材料

卵

胡瓜
グリーンリーフ又葉野菜

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。

【胡瓜とグリーンリーフのやわらかあえ】
皮を取り、細かく刻んだ胡瓜・細かく刻んだグリーンリーフ各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

10/7(土)

豆腐のとろとろ・キャベツと人参のつぶし煮・おかゆ

材料

豆腐

キャベツ
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。

【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強を軟らかくなるまでゆで、つぶす。