

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

10/9(月)
鶏肉のみぞれ煮・人参ペースト・おかゆ

材料 若鶏コマ 大根 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉のみぞれ煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。おろした大根大さじ1・1/2、水大さじ2をさっと煮、鶏肉を加える。 【人参ペースト】 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。

10/10(火)
豆腐のとろとろ・ほうれん草と玉葱の煮びたし・おかゆ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 ほうれん草 玉葱 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。 【ほうれん草と玉葱の煮びたし】 細かく刻んだほうれん草（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。細かく刻んだ玉葱大さじ2をほうれん草と共に軟らかくなるまでゆでる。

10/11(水)
プレーンヨーグルト ミントマトペーストのせ・グリーンリーフのやわらか煮・おかゆ

材料 ミントマト <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト ミントマトペーストのせ】 ミントマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【グリーンリーフのやわらか煮】 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。

10/12(木)
キャベツの黄身あえ・きざみほうれん草・おかゆ

材料 卵 キャベツ ほうれん草 おかゆ
作り方 【キャベツの黄身あえ】 細かく刻んだキャベツ大さじ2・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、ほぐす。 【きざみほうれん草】 細かく刻んだほうれん草大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。

10/13(金)
人参の豆腐サラダ・やわらか白菜・おかゆ

材料 豆腐 人参 白菜 おかゆ
作り方 【人参の豆腐サラダ】 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。 【やわらか白菜】 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。

10/14(土)
卵がゆ・大根と人参のとろみ煮

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 大根 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。 【大根と人参のとろみ煮】 細かく刻んだ大根大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでだし汁で煮、細かくつぶして、水溶き片栗粉でとろみをつける。