





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


4/8(月)
ほうれん草の黄身あえ・つぶし玉葱・おかゆ

材料 卵 ほうれん草 玉葱 おかゆ
作り方 【ほうれん草の黄身あえ】 細かく刻んだほうれん草（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。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。 【つぶし玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

4/9(火)
鶏肉と人参のレンジ蒸し・キャベツのお浸し・おかゆ

材料 若鶏ムネ角切り肉 人参 キャベツ おかゆ
作り方 【鶏肉と人参のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【キャベツのお浸し】 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。

4/10(水)
グリーンリーフのペースト ヨーグルトあえ・白菜のやわらか煮・おかゆ

材料 グリーンリーフ又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 白菜 おかゆ
作り方 【グリーンリーフのペースト ヨーグルトあえ】 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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2をあえる。 【白菜のやわらか煮】 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る。

4/11(木)
人参の豆腐あえ・きざみ青菜・おかゆ

材料 豆腐 人参 青菜 おかゆ
作り方 【人参の豆腐あえ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に柔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。 【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(金)
卵がゆ・トマトとサニーレタスのやわらかあえ

材料 温泉卵 トマト サニーレタス又葉野菜 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。 【トマトとサニーレタスのやわらかあえ】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1/2、細かく刻んだサニーレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

4/13(土)
玉葱のヨーグルトサラダ・人参の煮もの・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
作り方 【玉葱のヨーグルトサラダ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2をあえる。 【人参の煮もの】 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。