

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

4/15(月)	4/16(火)	4/17(水)
鶏肉とじゃが芋のマッシュ・人参ペースト・おかゆ	つぶし豆腐・キャベツと人参のやわらか煮・おかゆ	卵がゆ・大根とグリーンリーの煮びたし
		
材料 若鶏ムネ角切り肉 じゃが芋 人参 おかゆ	材料 生揚げ キャベツ 人参 おかゆ	材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 大根 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ
作り方 【鶏肉とじゃが芋のマッシュ】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだじゃが芋大さじ2を柔らかくなるまでゆでてつぶし、湯少々を加え、鶏肉と混ぜる。 【人参ペースト】 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。	作り方 【つぶし豆腐】 生揚げの中身大さじ1をくり抜いてゆで、細かくつぶす。 【キャベツと人参のやわらか煮】 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強を柔らかくなるまでゆでる。	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。 【大根とグリーンリーの煮びたし】 細かく刻んだ大根・グリーンリーフ各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。
4/18(木)	4/19(金)	4/20(土)
プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ・玉葱のやわらか煮・おかゆ	人参の黄身あえ・キャベツのおひたし・おかゆ	きざみレタスのヨーグルトあえ・つぶしかぼちゃ・おかゆ
		
材料 白菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 玉葱 おかゆ	材料 卵 人参 キャベツ おかゆ	材料 レタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく食材> プレーンヨーグルト かぼちゃ おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ】 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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。	作り方 【人参の黄身あえ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでてつぶし、卵黄小さじ1を加えて十分に火を通す。	作り方 【きざみレタスのヨーグルトあえ】 細かく刻んだレタス大さじ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。
【玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。	【キャベツのおひたし】 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。	【つぶしかぼちゃ】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2をやわらかくなるまでゆでてつぶし、湯少々でのばす。