





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

5/6(月)
卵がゆ・白菜と人参のつぶし煮

材料 卵 白菜 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。 【白菜と人参のつぶし煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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、つぶす。


5/7(火)
豆腐とかぼちゃのつぶしあえ・きざみキャベツ・おかゆ

材料 かぼちゃ <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 キャベツ おかゆ
作り方 【豆腐とかぼちゃのつぶしあえ】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、2cm角の豆腐を加えてさらにゆで、細かくつぶす。 【きざみキャベツ】 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。

5/8(水)
プレーンヨーグルト ブロッコリーペーストのせ・やわらかミニトマト・おかゆ

材料 ブロッコリー <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト ミニトマト おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト ブロッコリーペーストのせ】 細かく刻んだブロッコリー大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【やわらかミニトマト】 皮・種を取り、細かく刻んだミニトマト1コに、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。

5/9(木)
豆腐と白菜の白あえ風・とろとろ大根・おかゆ

材料 豆腐 白菜 大根 おかゆ
作り方 【豆腐と白菜の白あえ風】 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、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。 【とろとろ大根】 細かく刻んだ大根大さじ2をすりつぶし、片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

5/10(金)
鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ

材料 若鶏ムネ角切り肉 玉葱 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ2を混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【人参のペースト】 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。

5/11(土)
グリーンリーの黄身あえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ

材料 卵 グリーンリーフ又葉野菜 胡瓜 おかゆ
作り方 【グリーンリーの黄身あえ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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。 【胡瓜のとろとろ】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。