




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


6/10(月)
プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ・きざみ大根・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 大根 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を軟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。 【きざみ大根】 細かく刻んだ大根大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。


6/11(火)
じゃが芋の黄身あえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 卵 じゃが芋 玉葱 おかゆ
作り方 【じゃが芋の黄身あえ】 細かく刻んだじゃが芋大さじ2を軟らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通し、つぶす。 【玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

6/12(水)
鶏肉とキャベツの煮びたし・ブロッコリーのあえもの・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 キャベツ ブロッコリー 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉とキャベツの煮びたし】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻み、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、鶏肉を加える。 【ブロッコリーのあえもの】 細かく刻んだブロッコリー大さじ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る。

6/13(木)
豆腐のとろとろ・二色あえ・おかゆ

材料 豆腐 チンゲン菜 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。 【二色あえ】 細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）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る。

6/14(金)
プレーンヨーグルト トマトペーストのせ・サニーレタスの煮つぶし・おかゆ

材料 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 サニーレタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト トマトペーストのせ】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1/2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【サニーレタスの煮つぶし】 細かく刻んだサニーレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。

6/15(土)
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。