



# 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


6/17(月)
<b>人参の黄身あえ・キャベツのおひたし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 卵 人参 キャベツ おかゆ
<b>作り方</b> <b>【人参の黄身あえ】</b> 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。  <b>【キャベツのおひたし】</b> 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。


6/18(火)
<b>鶏丼・ブロッコリーと人参のあえもの</b>

<b>材料</b> 若鶏ムネ肉 ブロッコリー 人参 おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏丼】</b> 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆで、おかゆにのせる。  <b>【ブロッコリーと人参のあえもの】</b> 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強を柔らかくなるまでゆでる。

6/19(水)
<b>プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ・つぶし玉葱・おかゆ</b>

<b>材料</b> 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 玉葱 おかゆ
<b>作り方</b> <b>【プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ】</b> 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にのせる。  <b>【つぶし玉葱】</b> 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。

6/20(木)
<b>ひき肉のおろしあえ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 鶏ひき肉 大根 かぼちゃ おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ひき肉のおろしあえ】</b> おろした大根大さじ1・1/2に、ひき肉小さじ2、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。  <b>【かぼちゃのマッシュ】</b> 種・皮を取り、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、つぶす。

6/21(金)
<b>プレーンヨーグルト 人参ソース・白菜の煮びたし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 人参 <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
<b>作り方</b> <b>【プレーンヨーグルト 人参ソース】</b> 細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。  <b>【白菜の煮びたし】</b> 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。

6/22(土)
<b>豆腐と玉葱のつぶしあえ・レタスのやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐 玉葱 レタス又葉野菜 おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐と玉葱のつぶしあえ】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ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。  <b>【レタスのやわらか煮】</b> 細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。