


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

7/8(月)

チキンのトマトソースがけ・やわらかグリーンリーフ・おかゆ




材料
若鶏ムネ肉
トマト
グリーンリーフ又葉野菜
おかゆ

作り方
【チキンのトマトソースがけ】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。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30秒加熱し、鶏肉にかける。
【やわらかグリーンリーフ】
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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

7/9(火)

白菜と豆腐のつぶしあえ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ




材料
白菜
<ご家庭でご用意いただく食材>
豆腐
じゃが芋
おかゆ

作り方
【白菜と豆腐のつぶしあえ】
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。
【じゃが芋のマッシュ】
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、つぶす。

7/10(水)

卵がゆ・かぼちゃと青菜の煮もの




材料
卵
かぼちゃ
青菜
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。
【かぼちゃと青菜の煮もの】
皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ・細かく刻んだ青菜（葉の部分）各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

7/11(木)

プレーンヨーグルト 人参ソース・サニーレタスと胡瓜のやわらか煮・おかゆ



材料
人参
<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
胡瓜
おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト 人参ソース】
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すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。
【サニーレタスと胡瓜のやわらか煮】
細かく刻んだサニーレタス大さじ2、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る。

7/12(金)

豆腐のとろとろ・人参のすりつぶし・おかゆ




材料
豆腐
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。
【人参のすりつぶし】
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。

7/13(土)

鶏肉とレタスのレンジ蒸し・玉葱のペースト・おかゆ



材料
若鶏ムネ角切り肉
レタス
玉葱
おかゆ

作り方
【鶏肉とレタスのレンジ蒸し】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだレタス大さじ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。
【玉葱のペースト】
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。