




# 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


8/5(月)
<b>卵がゆ・キャベツと大根のやわらか煮</b>

<b>材料</b> 卵  キャベツ 大根  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【卵がゆ】</b> 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。  <b>【キャベツと大根のやわらか煮】</b> 細かく刻んだキャベツ・大根各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。


8/6(火)
<b>鶏肉とじゃが芋のマッシュ・きざみ玉葱・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏コマ じゃが芋  玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉とじゃが芋のマッシュ】</b> 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。  <b>【きざみ玉葱】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

8/7(水)
<b>プレーンヨーグルト ブロッコリーペーストのせ・つぶしかぼちゃ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 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  かぼちゃ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【プレーンヨーグルト ブロッコリーペーストのせ】</b> 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。  <b>【つぶしかぼちゃ】</b> 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。

8/8(木)
<b>ミニトマトの黄身あえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 卵 ミニトマト  胡瓜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ミニトマトの黄身あえ】</b> ミニトマト1コの皮・種を取り、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40秒加熱し、細かくほぐす。  <b>【胡瓜のとろとろ】</b> 皮をむき、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。

8/9(金)
<b>玉葱のヨーグルトあえ・レタスの煮もの・おかゆ</b>

<b>材料</b> 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト  レタス又葉野菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【玉葱のヨーグルトあえ】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2であえる。  <b>【レタスの煮もの】</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。

8/10(土)
<b>つぶし豆腐・キャベツと人参のつぶし煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐  キャベツ 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【つぶし豆腐】</b> 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。  <b>【キャベツと人参のつぶし煮】</b> 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、細かくつぶす。