



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

3/3(月)
プレーンヨーグルト きざみ胡瓜のせ・玉葱のサラダ・おかゆ

材料 胡瓜 <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
作り方 【プレーンヨーグルト きざみ胡瓜のせ】 皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【玉葱のサラダ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

3/4(火)
卵がゆ・白菜とミニトマトのおひたし


材料 卵 白菜 ミニトマト 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。 【白菜とミニトマトのおひたし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2、皮・種を取って細かく刻んだミニトマト1コを軟らかくなるまでゆでる。

3/5(水)
豆腐のとろとろ・かぼちゃと玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 かぼちゃ 玉葱 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。 【かぼちゃと玉葱のやわらか煮】 種・皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ2、食べやすく切った玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

3/6(木)
ひき肉と白菜のレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ

材料 鶏ひき肉 白菜 人参 おかゆ
作り方 【ひき肉と白菜のレンジ蒸し】 ひき肉小さじ2、細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を混ぜてラップをかけ、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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

3/7(金)
人参の豆腐あえ・きざみ青菜・おかゆ

材料 豆腐 人参 青菜 おかゆ
作り方 【人参の豆腐あえ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を豆腐2cm角と共に軟らかくなるまでゆで、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。

3/8(土)
プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ

材料 サニーレタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト じゃが芋 おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ】 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、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【じゃが芋のマッシュ】 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、つぶす。