





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

5/19(月)
ひき肉と人参のレンジ蒸し・大根のやわらか煮・おかゆ

材料 鶏ひき肉 人参 大根 おかゆ
作り方 【ひき肉と人参のレンジ蒸し】 ひき肉小さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【大根のやわらか煮】 細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまで煮る。


5/20(火)
グリーンリーの白あえ風・人参のペースト・おかゆ

材料 豆腐 グリーンリーフ又葉野菜 人参 おかゆ
作り方 【グリーンリーの白あえ風】 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、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。 【人参のペースト】 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。

5/21(水)
人参の黄身あえ・サニーレタスの煮びたし・おかゆ

材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 サニーレタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【人参の黄身あえ】 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。 【サニーレタスの煮びたし】 細かく刻んだサニーレタス大さじ2を柔らかくなるまで煮る。

5/22(木)
ポテトのヨーグルトがけ・やわらか白菜・おかゆ

材料 じゃが芋 <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
作り方 【ポテトのヨーグルトがけ】 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、熱いうちに湯を加えながらつぶし、ヨーグルト大さじ2をかける。 【やわらか白菜】 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。

5/23(金)
豆腐のとろとろ・つぶし玉葱・おかゆ

材料 豆腐 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。 【つぶし玉葱】 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。

5/24(土)
卵がゆ・胡瓜とレタスのサラダ

材料 <<ご家庭でご用意していただく食材>> 卵 胡瓜 レタス又葉野菜 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。 【胡瓜とレタスのサラダ】 皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ2、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。