

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

5/26(月)
サニーレタスの白あえ風・やわらかトマト・おかゆ

材料 生揚げ サニーレタス又葉野菜 トマト おかゆ
作り方 【サニーレタスの白あえ風】 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る。生揚げの中身大さじ1をくり抜いてゆで、つぶしながらサニーレタスと混ぜ合わせる。 【やわらかトマト】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。

5/27(火)
卵がゆ・白菜と玉葱のおひたし

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 白菜 玉葱 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。 【白菜と玉葱のおひたし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

5/28(水)
プレーンヨーグルト ミントマトペーストのせ・グリーンリーフのやわらか煮・おかゆ

材料 ミントマト <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト ミントマトペーストのせ】 ミントマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【グリーンリーフのやわらか煮】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を軟らかくなるまで煮る。

5/29(木)
青菜の黄身あえ・人参のピューレ・おかゆ

材料 卵 青菜 人参 おかゆ
作り方 【青菜の黄身あえ】 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。卵黄小さじ1を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として約30秒加熱し、混ぜる。 【人参のピューレ】 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。

5/30(金)
プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ・大根のやわらか煮・おかゆ

材料 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 大根 おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を軟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。 【大根のやわらか煮】 細かく刻んだ大根大さじ2を軟らかくなるまで煮る。

5/31(土)
つぶし豆腐・胡瓜と白菜の煮びたし・おかゆ

材料 豆腐 胡瓜 白菜 おかゆ
作り方 【つぶし豆腐】 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。 【胡瓜と白菜の煮びたし】 皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ2、細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまで煮る。