

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

6/2(月)
プレーンヨーグルト トマトペーストのせ・グリーンリーフの煮つぶし・おかゆ

材料 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 トマトペーストのせ】 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40秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【グリーンリーフの煮つぶし】 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煮、つぶす。

6/3(火)
つぶし豆腐・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ

材料 豆腐 白菜 人参 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。 【白菜と人参のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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煮る。

6/4(水)
かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ・きざみほうれん草・おかゆ

材料 かぼちゃ <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト ほうれん草 おかゆ
作り方 【かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2であえる。 【きざみほうれん草】 細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。

6/5(木)
青菜の黄身あえ・人参のピューレ・おかゆ

材料 青菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 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を柔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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

6/6(金)
白菜のそぼろ煮・レタスの煮びたし・おかゆ

材料 鶏ひき肉 白菜 レタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【白菜のそぼろ煮】 ひき肉小さじ2をゆでる。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煮、ひき肉を加える。 【レタスの煮びたし】 細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまで煮る。

6/7(土)
卵がゆ・ミニトマトと玉葱のサラダ

材料 卵 ミニトマト 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。 【ミニトマトと玉葱のサラダ】 皮・種を取って細かく刻んだミニトマト1コ、細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。