

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

| 6/9(月)                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 卵がゆ・キャベツと玉葱のおひたし                                                                                                                              |
|                                                              |
| <div>材料</div> <div>卵</div> <div>キャベツ</div> <div>玉葱</div> <div>おかゆ</div>                                                                       |
| <div>作り方</div> <div>【卵がゆ】</div> <div>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。</div> <div>【キャベツと玉葱のおひたし】</div> <div>細かく刻んだキャベツ・玉葱各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</div> |

| 6/10(火)                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 白菜と豆腐のサラダ・人参のペースト・おかゆ                                                                                                                                                        |
|                                                                                            |
| <div>材料</div> <div>豆腐</div> <div>白菜</div> <div>人参</div> <div>おかゆ</div>                                                                                                       |
| <div>作り方</div> <div>【白菜と豆腐のサラダ】</div> <div>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。</div> <div>【人参のペースト】</div> <div>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。</div> |

| 6/11(水)                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 鶏肉のみぞれ煮・やわらかレタス・おかゆ                                                                                                                                                 |
|                                                                                  |
| <div>材料</div> <div>若鶏コマ</div> <div>大根</div> <div>レタス又葉野菜</div> <div>おかゆ</div>                                                                                       |
| <div>作り方</div> <div>【鶏肉のみぞれ煮】</div> <div>皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。おろした大根大さじ1・1/2を水大さじ2でさっと煮、鶏肉を加える。</div> <div>【やわらかレタス】</div> <div>細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</div> |

| 6/12(木)                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ミニトマトの黄身あえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                           |
| <div>材料</div> <div>卵</div> <div>ミニトマト</div> <div>胡瓜</div> <div>おかゆ</div>                                                                                                                     |
| <div>作り方</div> <div>【ミニトマトの黄身あえ】</div> <div>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。</div> <div>【胡瓜のとろとろ】</div> <div>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、水溶き片栗粉でとろみをつける。</div> |

| 6/13(金)                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| プレーンヨーグルト 人参ソース・グリーンリーのサラダ・おかゆ                                                                                                                                         |
|                                                                                    |
| <div>材料</div> <div>人参</div> <div>&lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt;</div> <div>プレーンヨーグルト</div> <div>グリーンリーフ又葉野菜</div> <div>おかゆ</div>                                                |
| <div>作り方</div> <div>【プレーンヨーグルト 人参ソース】</div> <div>細かく刻んだ人参大さじ1強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。</div> <div>【グリーンリーのサラダ】</div> <div>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る。</div> |

| 6/14(土)                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 玉葱の白あえ風・きざみ青菜・おかゆ                                                                                                                                                               |
|                                                                                            |
| <div>材料</div> <div>豆腐</div> <div>玉葱</div> <div>青菜</div> <div>おかゆ</div>                                                                                                          |
| <div>作り方</div> <div>【玉葱の白あえ風】</div> <div>細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。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。</div> <div>【きざみ青菜】</div> <div>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。</div> |