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

6/16(月)

キャベツの黄身あえ・人参のコーン煮・おかゆ

材料

温泉卵
キャベツ

人参
カーネルコーン

おかゆ

作り方

【キャベツの黄身あえ】
細かく刻んだキャベツ大さじ2、卵黄小さじ1を混ぜ、十分に火を通し、ほぐす。

【人参のコーン煮】
細かく刻んだ人参大さじ1強、薄皮をむいて細かく刻んだコーン小さじ1/2を軟らかくなるまで煮る。

6/17(火)

鶏肉のみぞれ煮・やわらか白菜・おかゆ

材料

若鶏ムネ肉
大根

白菜

おかゆ

作り方

【鶏肉のみぞれ煮】
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。

【やわらか白菜】
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る。

6/18(水)

プレーンヨーグルト　青菜ペーストがけ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ

材料

青菜
＜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　青菜ペーストがけ】
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ってすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にかける。

【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。

6/19(木)

レタスの白あえ風・やわらかトマト・おかゆ

材料

豆腐
レタス又葉野菜

トマト

おかゆ

作り方

【レタスの白あえ風】
細かく刻んだレタス大さじ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。

【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。

6/20(金)

卵がゆ・白菜と人参のつぶし煮

材料

＜ご家庭でご用意いただく材料＞
卵

白菜
人参

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。

【白菜と人参のつぶし煮】
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強を軟らかくなるまで煮、つぶす。

6/21(土)

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を軟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を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。