





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


6/23(月)
玉葱の黄身あえ・かぼちゃのつぶし煮・おかゆ

<b>材料</b> 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵  かぼちゃ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【玉葱の黄身あえ】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。  <b>【かぼちゃのつぶし煮】</b> 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煮、つぶす。

6/24(火)
鶏肉と人参の煮もの・やわらかサニーレタス・おかゆ

<b>材料</b> 若鶏コマ 人参  サニーレタス又葉野菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉と人参の煮もの】</b> 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。  <b>【やわらかサニーレタス】</b> 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。

6/25(水)
つぶし豆腐・キャベツと大根のサラダ・おかゆ

<b>材料</b> <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐  キャベツ 大根  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【つぶし豆腐】</b> 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。  <b>【キャベツと大根のサラダ】</b> 細かく刻んだキャベツ・大根各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

6/26(木)
卵がゆ・白菜と人参のつぶし煮

<b>材料</b> 卵  白菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【卵がゆ】</b> 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。  <b>【白菜と人参のつぶし煮】</b> 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。

6/27(金)
きざみ人参のプレーンヨーグルトあえ・キャベツのとろとろ・おかゆ

<b>材料</b> 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト  キャベツ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【きざみ人参のプレーンヨーグルトあえ】</b> 細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2をあえる。  <b>【キャベツのとろとろ】</b> 細かく刻んだキャベツ大さじ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。

6/28(土)
グリーンリーの白あえ風・やわらかトマト・おかゆ

<b>材料</b> グリーンリーフ又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐  トマト  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【グリーンリーの白あえ風】</b> 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、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。  <b>【やわらかトマト】</b> 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。