

プチママ 離乳食の作り方（7～8ヶ月頃）

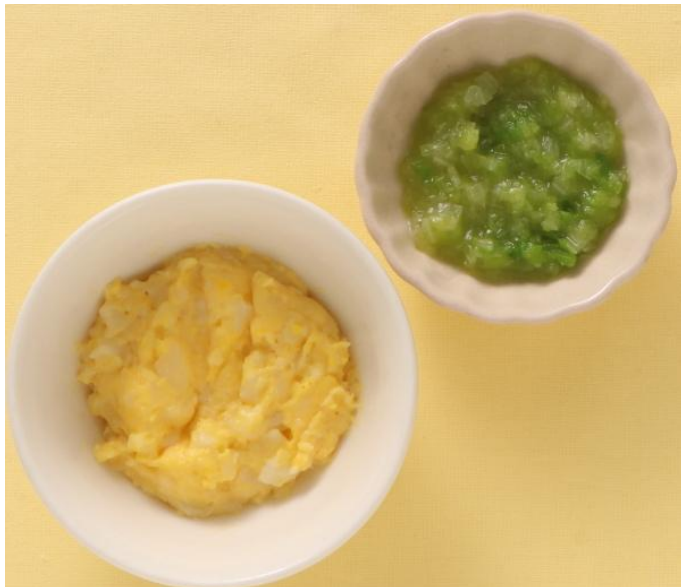
※おかゆの作り方は「離乳食の進め方」の「成長に合わせた素材の固さ」を参照

7/7(月)
卵がゆ・人参のペースト

材料 温泉卵 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。 【人参のペースト】 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。

7/8(火)
つぶし豆腐・玉葱のコーン煮・おかゆ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 玉葱 カーネルコーン おかゆ
作り方 【つぶし豆腐】 2cm角の豆腐をつぶし、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【玉葱のコーン煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2、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ゆでる。

7/9(水)
たまごうどん・きざみレタス

材料 ゆでうどん 卵 レタス又葉野菜
作り方 【たまごうどん】 うどん大さじ2を細かく刻み、軟らかくなるまでゆで、湯を捨てる（うどんの塩分を抜くため）。卵黄小さじ1、湯少々を加えて十分に火を通し、すりつぶす。 【きざみレタス】 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。

7/10(木)
人参の白あえ風・玉葱の煮もの・おかゆ

材料 豆腐 人参 玉葱 おかゆ
作り方 【人参の白あえ風】 細かく刻んだ人参大さじ1強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。 【玉葱の煮もの】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

7/11(金)
プレーンヨーグルト きざみキャベツのせ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ

材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト かぼちゃ おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト きざみキャベツのせ】 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、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【かぼちゃのマッシュ】 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、湯少々を加えながらすりつぶす。

7/12(土)
じゃが芋の黄身あえ・グリーンリーフの煮びたし・おかゆ

材料 じゃが芋 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ
作り方 【じゃが芋の黄身あえ】 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、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通し、つぶす。 【グリーンリーフの煮びたし】 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。