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

7/14(月)

プレーンヨーグルト　人参ソース･グリーンリーフのサラダ･おかゆ

材料

人参
＜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　人参ソース】
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。

【グリーンリーフのサラダ】
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。

7/15(火)

レタスの黄身あえ･ブロッコリーの煮もの･おかゆ

材料

卵
レタス又葉野菜

ブロッコリー

おかゆ

作り方

【レタスの黄身あえ】
細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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30秒加熱し、混ぜる。

【ブロッコリーの煮もの】
細かく刻んだブロッコリー大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

7/16(水)

豆腐のとろとろ･キャベツと人参のあえもの･おかゆ

材料

＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

キャベツ
人参

おかゆ

作り方

【豆腐のとろとろ】
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。

【キャベツと人参のあえもの】
細かく刻んだキャベツ大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。

7/17(木)

鶏ひきと白菜のレンジ蒸し･つぶし玉葱･おかゆ

材料

鶏ひき肉
白菜

玉葱

おかゆ

作り方

【鶏ひきと白菜のレンジ蒸し】
ひき肉小さじ2、細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を混ぜ合わせ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約50秒加熱する。

【つぶし玉葱】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。

7/18(金)

豆腐と人参のサラダ･水菜のすりつぶし･おかゆ

材料

豆腐
人参

水菜

おかゆ

作り方

【豆腐と人参のサラダ】
細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に軟らかくなるまでゆで、つぶす。

【水菜のすりつぶし】
細かく刻んだ水菜大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

7/19(土)

卵がゆ･キャベツとトマトのおひたし

材料

＜ご家庭でご用意していただく材料＞
卵

キャベツ
トマト

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。

【キャベツとトマトのおひたし】
細かく刻んだキャベツ大さじ2、皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ１/2を軟らかくなるまでゆでる。