

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

7/21(月)
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 卵 じゃが芋 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。

7/22(火)
プレーンヨーグルト 人参ソース・玉葱の煮もの・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 玉葱 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。 【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ゆでる。

7/23(水)
つぶし豆腐・白菜と青菜のやわらか煮・おかゆ

材料 豆腐 白菜 青菜 おかゆ
作り方 【つぶし豆腐】 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。 【白菜と青菜のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・青菜（葉の部分）各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

7/24(木)
鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・かぼちゃのマッシュ・おかゆ

材料 若鶏コマ キャベツ かぼちゃ おかゆ
作り方 【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだキャベツ大さじ2を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【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、つぶして湯少々でのばす。

7/25(金)
卵がゆ・サニーレタスと人参のやわらか煮

材料 卵 サニーレタス又葉野菜 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。 【サニーレタスと人参のやわらか煮】 細かく刻んだサニーレタス大さじ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。

7/26(土)
胡瓜の白あえ風・やわらかトマト・おかゆ

材料 胡瓜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 トマト おかゆ
作り方 【胡瓜の白あえ風】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2、2 c m角の豆腐を共に軟らかくなるまでゆで、水分がなくなったら、ざっとつぶし、混ぜ合わせる。 【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。