

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

8/18(月)
鶏丼・さつま芋と玉葱のつぶしあえ

材料 鶏ひき肉 さつま芋 玉葱 おかゆ
作り方 【鶏丼】 ひき肉小さじ2をゆで、おかゆにのせる。 【さつま芋と玉葱のつぶしあえ】 皮を取り、細かく刻んださつま芋大さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、細かくつぶす。

8/19(火)
人参の黄身あえ・キャベツの煮びたし・おかゆ

材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 キャベツ おかゆ
作り方 【人参の黄身あえ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆでてつぶし、卵黄小さじ1を加えて十分に火を通す。 【キャベツの煮びたし】 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る。

8/20(水)
鶏肉と玉葱のやわらか煮・きざみ青菜・おかゆ

材料 若鶏コマ 玉葱 青菜 おかゆ
作り方 【鶏肉と玉葱のやわらか煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加えて混ぜる。 【きざみ青菜】 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り、湯小さじ1でのばす。

8/21(木)
豆腐のとろとろ きざみ人参のせ・やわらかレタス・おかゆ

材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 レタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【豆腐のとろとろ きざみ人参のせ】 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。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、豆腐にのせる。 【やわらかレタス】 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。

8/22(金)
プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ・つぶしかぼちゃ・おかゆ

材料 グリーンリーフ又葉野菜 <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 グリーンリーフペーストのせ】 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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【つぶしかぼちゃ】 種・皮を取り、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、つぶす。

8/23(土)
玉葱の白あえ風・やわらかミニトマト・おかゆ

材料 豆腐 玉葱 ミニトマト おかゆ
作り方 【玉葱の白あえ風】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。 【やわらかミニトマト】 ミニトマト1コの皮・種を取り、細かく刻んでラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。