

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

9/8(月)
グリーンリーフの黄身あえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ

材料 卵 グリーンリーフ又葉野菜 胡瓜 おかゆ
作り方 【グリーンリーフの黄身あえ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2、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、ほぐす。 【胡瓜のとろとろ】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ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。

9/9(火)
鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・玉葱のペースト・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 キャベツ 玉葱 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。 【玉葱のペースト】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

9/10(水)
ひき肉とさつま芋のマッシュ・青菜の煮びたし・おかゆ

材料 鶏ひき肉 さつま芋 青菜 おかゆ
作り方 【ひき肉とさつま芋のマッシュ】 鶏ひき肉小さじ2をゆでる。皮を取り、細かく刻んださつま芋大さじ2を軟らかくなるまでゆでてつぶし、湯少々を加え、鶏肉と混ぜる。 【青菜の煮びたし】 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る。

9/11(木)
卵がゆ・かぼちゃとサニーレタスのおひたし

材料 卵 かぼちゃ サニーレタス又葉野菜 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。 【かぼちゃとサニーレタスのおひたし】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2、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。

9/12(金)
レタスの白あえ風・やわらかトマト・おかゆ

材料 レタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 トマト おかゆ
作り方 【レタスの白あえ風】 細かく刻んだレタス大さじ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。 【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。

9/13(土)
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

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 キャベツ おかゆ
作り方 【きざみ人参のプレーンヨーグルトあえ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2をあえる。 【キャベツのとろとろ】 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。