

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

9/15(月)
プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ・玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 白菜 <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 白菜ペーストのせ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。 【玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

9/16(火)
鶏肉とじゃが芋のマッシュ・サニーレタスの煮びたし・おかゆ

材料 若鶏ムネ角切り肉 じゃが芋 サニーレタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【鶏肉とじゃが芋のマッシュ】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだじゃが芋大さじ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。 【サニーレタスの煮びたし】 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。

9/17(水)
つぶし豆腐・レタスと人参の煮もの・おかゆ

材料 豆腐 レタス 人参 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。 【レタスと人参の煮もの】 細かく刻んだレタス大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまで煮る。

9/18(木)
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。

9/19(金)
人参がゆ・玉葱の黄身あえ

材料 人参 温泉卵 玉葱 おかゆ
作り方 【人参がゆ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、おかゆと共にすりつぶす。 【玉葱の黄身あえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加え、十分に火を通す。

9/20(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、2cm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。