

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

12/18(月)	12/19(火)	12/20(水)
鶏肉のみぞれ煮・やわらか白菜・おかゆ	かぼちゃのせがゆ・玉葱の黄身あえ	豆腐とレタスのつぶしあえ・やわらかミニトマト・おかゆ
		
材料 若鶏ムネ肉 大根 白菜 おかゆ	材料 かぼちゃ 卵 玉葱 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 ミニトマト おかゆ
作り方 【鶏肉のみぞれ煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。おろした大根大さじ1・1/2を水大さじ2でさっと煮、鶏肉を加える。 【やわらか白菜】 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る。	作り方 【かぼちゃのせがゆ】 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る。湯少々を加えながらすりつぶし、おかゆにのせる。 【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を加えて混ぜ、十分に火を通す。	作り方 【豆腐とレタスのつぶしあえ】 細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。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。 【やわらかミニトマト】 皮・種を取り、細かく刻んだミニトマト1コにラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。

12/21(木)	12/22(金)	12/23(土)
プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ・やわらかサニーレタス・おかゆ	豆腐のとろとろ・キャベツと玉葱の煮もの・おかゆ	鶏丼・ブロッコリーのあえもの
		
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 サニーレタス又葉野菜 おかゆ	材料 豆腐 キャベツ 玉葱 おかゆ	材料 若鶏コマ ブロッコリー 人参 おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ】 細かく刻んだ人参大さじ2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。 【やわらかサニーレタス】 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。	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。 【キャベツと玉葱の煮もの】 細かく刻んだキャベツ・玉葱各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。	作り方 【鶏丼】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆで、おかゆにのせる。 【ブロッコリーのあえもの】 細かく刻んだブロッコリー大さじ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。