

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

<p style="text-align: center;">4/20(月)</p> <p style="text-align: center;">豆腐とかぼちゃのつぶしあえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 かぼちゃ ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 胡瓜 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐とかぼちゃのつぶしあえ】 2cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約50秒加熱し、皮、種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、豆腐をつぶしながらあえる。 【胡瓜のとろとろ】 皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p style="text-align: center;">4/21(火)</p> <p style="text-align: center;">キャベツの黄身あえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 卵 キャベツ 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツの黄身あえ】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。卵黄小さじ1を加え、十分に火を通す。 【玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">4/22(水)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ・グリーンリーフの煮びたし・おかゆ</p>  <p>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 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ</p> <p>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を柔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。 【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を柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">4/23(木)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・じゃが芋と人参のマッシュ・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 じゃが芋 人参 おかゆ</p> <p>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。 【じゃが芋と人参のマッシュ】 細かく刻んだじゃが芋大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">4/24(金)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・きざみ青菜・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 玉葱 青菜 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ2を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【きざみ青菜】 細かく刻んだ青菜（葉の部分）大さじ2を柔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。</p>	<p style="text-align: center;">4/25(土)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・水菜と大根の煮もの</p>  <p>材料 温泉卵 水菜 大根 おかゆ</p> <p>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。 【水菜と大根の煮もの】 細かく刻んだ水菜・大根各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>