

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

7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)
<p>さけと玉葱のレンジ蒸し・青菜のペースト・おかゆ</p> 	<p>ブロッコリーの黄身あえ・つぶし玉葱・おかゆ</p> 	<p>つぶし豆腐・キャベツと人参のつぶし煮・おかゆ</p> 
<p>材料 さけ 玉葱 青菜 おかゆ</p>	<p>材料 卵 ブロッコリー 玉葱 おかゆ</p>	<p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 キャベツ 人参 おかゆ</p>
<p>作り方 【さけと玉葱のレンジ蒸し】 さけの皮・骨を取り、小さじ2をそぎ取る。細かく刻んだ玉葱大さじ2と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、つぶしながら混ぜる。 【青菜のペースト】 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る、湯小さじ1でのばす。</p>	<p>作り方 【ブロッコリーの黄身あえ】 細かく刻んだブロッコリー大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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。 【つぶし玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、細かくつぶす。</p>	<p>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。 【キャベツと人参のつぶし煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ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、細かくつぶす。</p>
7/16(木)	7/17(金)	7/18(土)
<p>プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ・とろとろ大根・おかゆ</p> 	<p>玉葱の白あえ風・やわらかトマト・おかゆ</p> 	<p>卵がゆ・青菜のやわらか煮</p> 
<p>材料 サニーレタス又葉野菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト 大根 おかゆ</p>	<p>材料 玉葱 豆腐 トマト おかゆ</p>	<p>材料 卵 青菜 おかゆ</p>
<p>作り方 【プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ】 細かく刻んだサニーレタス大さじ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。 【とろとろ大根】 おろした大根大さじ1・1/2に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p>	<p>作り方 【玉葱の白あえ風】 細かく刻んだ玉葱大さじ2、2cm角の豆腐を共に柔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。</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。 【青菜のやわらか煮】 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る。</p>