

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;">11/23(月)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・玉葱と人参のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 玉葱 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。 【玉葱と人参のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ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る。</p>	<p style="text-align: center;">11/24(火)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ・玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ <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</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ】 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を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">11/25(水)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と白菜のつぶしあえ・人参のとろみ煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 白菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐と白菜のつぶしあえ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔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更にゆで、つぶす。 【人参のとろみ煮】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水溶性片栗粉でとろみをつける。</p>
<p style="text-align: center;">11/26(木)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・かぼちゃとサニーレタスのやわらか煮</p>  <p>材料 卵 かぼちゃ サニーレタス又葉野菜 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。 【かぼちゃとサニーレタスのやわらか煮】 皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ・水菜各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">11/27(金)</p> <p style="text-align: center;">ひき肉のおろしあえ・白菜のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 鶏ひき肉 大根 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【ひき肉のおろしあえ】 おろした大根大さじ2に、ひき肉小さじ2、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。 【白菜のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">11/28(土)</p> <p style="text-align: center;">青菜の黄身あえ・キャベツのとろみ煮・おかゆ</p>  <p>材料 卵 青菜 キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【青菜の黄身あえ】 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。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、混ぜる。 【キャベツのとろみ煮】 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、水溶性片栗粉でとろみをつける。</p>