

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;">12/14(月)</p> <p style="text-align: center;">かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ・レタスの煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 かぼちゃ <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト レタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ】 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、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2でのばす。 【レタスの煮びたし】 細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">12/15(火)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・白菜と玉葱のやわらか煮</p>  <p>材料 温泉卵 白菜 玉葱 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。 【白菜と玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">12/16(水)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ・きざみキャベツ・おかゆ</p>  <p>材料 ミニトマト <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ】 ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【きざみキャベツ】 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。</p>
<p style="text-align: center;">12/17(木)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・じゃが芋とほうれん草のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 じゃが芋 ほうれん草 おかゆ</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。 【じゃがとほうれん草のやわらか煮】 細かく刻んだじゃが芋・ほうれん草各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">12/18(金)</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;">12/19(土)</p> <p style="text-align: center;">人参の白あえ風・とろとろ大根・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 人参 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【人参の白あえ風】 細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に柔らかくなるまでゆで、つぶす。 【とろとろ大根】 細かく刻んだ大根大さじ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>