

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;">2/22(月)</p> <p style="text-align: center;">豆腐とかぼちゃのつぶしあえ・人参のやわらか煮・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 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐とかぼちゃのつぶしあえ】 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、2cm角の豆腐を加えて更にゆで、細かくつぶす。 【人参のやわらか煮】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">2/23(火)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・玉葱のコーン煮</p>  <p>材料 卵 玉葱 カーネルコーン 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。 【玉葱のコーン煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">2/24(水)</p> <p style="text-align: center;">人参の白あえ風・つぶしかぼちゃ・おかゆ</p>  <p>材料 生揚げ 人参 かぼちゃ 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強を軟らかくなるまでゆでる。生揚げの中身大さじ1をくり抜いてゆで、つぶしながら人参と混ぜ合わせる。 【つぶしかぼちゃ】 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、つぶして湯少々でのばす。</p>
<p style="text-align: center;">2/25(木)</p> <p style="text-align: center;">レタスの黄身あえ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ</p>  <p>材料 レタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 じゃが芋 おかゆ</p> <p>作り方 【レタスの黄身あえ】 細かく刻んだレタス大さじ2、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。 【じゃが芋のマッシュ】 細かく刻んだじゃが芋大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">2/26(金)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・きざみほうれん草・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 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。 【きざみほうれん草】 細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。</p>	<p style="text-align: center;">2/27(土)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト レタスペーストのせ・つぶし玉葱・おかゆ</p>  <p>材料 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 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト レタスペーストのせ】 細かく刻んだレタス大さじ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。 【つぶし玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、細かくつぶす。</p>