

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;">3/22(月)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・キャベツと玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 キャベツ 玉葱 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。 【キャベツと玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだキャベツ・玉葱各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">3/23(火)</p> <p style="text-align: center;">白菜の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 卵 白菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【白菜の黄身あえ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。 【人参のペースト】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">3/24(水)</p> <p style="text-align: center;">玉葱のヨーグルトあえ・サニーレタスのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト サニーレタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【玉葱のヨーグルトあえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2であえる。 【サニーレタスのとろとろ】 細かく刻んだサニーレタス大さじ2を軟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;">3/25(木)</p> <p style="text-align: center;">ほうれん草の白あえ風・つぶしかぼちゃ・おかゆ</p>  <p>材料 生揚げ ほうれん草 かぼちゃ おかゆ</p> <p>作り方 【ほうれん草の白あえ風】 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。生揚げの中身大さじ1をくり抜いてゆで、ほうれん草を加えて混ぜ合わせる。 【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;">3/26(金)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とじゃが芋のマッシュ・人参ペースト・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ角切り肉 じゃが芋 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とじゃが芋のマッシュ】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。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てつぶし、湯少々を加え、鶏肉と混ぜる。 【人参ペースト】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">3/27(土)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・白菜と水菜の煮びたし</p>  <p>材料 卵 白菜 水菜 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、十分に火を通す。 【白菜と水菜の煮びたし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・水菜各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>