

プチママ 离乳食の作り方（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>4/26(月)</p> <p>玉葱のヨーグルトあえ・レタスのコーン煮・おかゆ</p>  <p>材料</p> <p>玉葱 白菜 人参 レタス又葉野菜 カーネルコーン おかゆ</p> <p>作り方</p> <p>【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である。</p> <p>【レタスのコーン煮】細かく刻んだレタス大さじ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>4/27(火)</p> <p>白菜の豆腐あえ・人参のとろみ煮・おかゆ</p>  <p>材料</p> <p>白菜 豆腐 人参 おかゆ</p> <p>作り方</p> <p>【白菜の豆腐あえ】細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を軟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。</p> <p>【人参のとろみ煮】細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、細かくつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p>4/28(水)</p> <p>プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ</p>  <p>材料</p> <p>キャベツ じゃが芋 おかゆ</p> <p>作り方</p> <p>【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を軟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。</p> <p>【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>4/29(木)</p> <p>卵がゆ・白菜と人参のやわらか煮</p>  <p>材料</p> <p>卵 白菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方</p> <p>【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。</p> <p>【白菜と人参のやわらか煮】細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2、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。</p>	<p>4/30(金)</p> <p>豆腐のとろとろ・キャベツと玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料</p> <p>豆腐 キャベツ 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方</p> <p>【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。</p> <p>【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>5/1(土)</p> <p>トマトの黄身あえ・玉葱のやわらかコーン煮・おかゆ</p>  <p>材料</p> <p>温泉卵 トマト 玉葱 コーン おかゆ</p> <p>作り方</p> <p>【トマトの黄身あえ】皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強に、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40秒加熱し、細かくほぐす。</p> <p>【玉葱のやわらかコーン煮】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>