

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;">5/17(月)</p> <p style="text-align: center;">ほうれん草のせ卵がゆ・とろとろ大根</p>  <p>材料 卵 ほうれん草 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【ほうれん草のせ卵がゆ】 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。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り、おかゆにのせる。 【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>	<p style="text-align: center;">5/18(火)</p> <p style="text-align: center;">人参の白あえ風・レタスのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 生揚げ 人参 レタス又葉野菜 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。 【レタスのとろとろ】 細かく刻んだレタス大さじ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;">5/19(水)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 刻み胡瓜のせ・玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 胡瓜 <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 刻み胡瓜のせ】 皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を軟らかくなるまでゆで、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を軟らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">5/20(木)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・きざみ青菜・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 玉葱 青菜 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ2を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【きざみ青菜】 細かく刻んだ青菜（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り、湯小さじ1でのばす。</p>	<p style="text-align: center;">5/21(金)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・じゃが芋と人参のつぶしあえ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 じゃが芋 人参 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。 【じゃが芋と人参のつぶしあえ】 細かく刻んだじゃが芋大さじ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、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">5/22(土)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・キャベツのコーン煮・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 カーネルコーン 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。 【キャベツのコーン煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ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>