

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;">1/27(月)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のおろしあえ・キャベツの煮つぶし・おかゆ</p>  <p>材料 大根 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 キャベツ</p> <p>作り方 【豆腐のおろしあえ】 2cm角の豆腐をつぶし、おろした大根大さじ1、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【キャベツの煮つぶし】 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、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">1/28(火)</p> <p style="text-align: center;">たまごがゆ・白菜のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 卵 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【たまごがゆ】 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。 【白菜のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">1/29(水)</p> <p style="text-align: center;">かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ・胡瓜のとろとろ・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 胡瓜 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をすりつぶし、ヨーグルト大さじ2でのばす。 【胡瓜のとろとろ】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を柔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;">1/30(木)</p> <p style="text-align: center;">人参の白あえ風・白菜と大根のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 人参 白菜 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【人参の白あえ風】 豆腐2cm角、細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。 【白菜と大根のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・大根各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">1/31(金)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 青菜ペーストのせ・じゃが芋と人参のマッシュ・おかゆ</p>  <p>材料 青菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト じゃが芋 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト 青菜ペーストのせ】 細かく刻んだ青菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にかける。 【じゃが芋と人参のマッシュ】 細かく刻んだじゃが芋・人参各大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">2/1(土)</p> <p style="text-align: center;">人参の黄身あえ・キャベツの煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 卵 人参 キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【人参の黄身あえ】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでてつぶし、卵黄小さじ1を加えて十分に火を通す。 【キャベツの煮びたし】 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>