

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;">2/3(月)</p> <p style="text-align: center;">ミニトマトの黄身あえ・レタスのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 ミニトマト 卵 レタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【ミニトマトの黄身あえ】 ミニトマト1コの皮・種を取り、黄身1/2コを混ぜ、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。 【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;">2/4(火)</p> <p style="text-align: center;">さけと白菜のレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 さけ 白菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【さけと白菜のレンジ蒸し】 さけの皮・骨を取り、小さじ2をそぎ取る。細かく刻んだ白菜大さじ2と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、つぶしながら混ぜる。 【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;">2/5(水)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・玉葱と人参のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 玉葱 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【つぶし豆腐】 豆腐2cm角をつぶし、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。 【玉葱と人参のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱・人参各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">2/6(木)</p> <p style="text-align: center;">ひき肉とかぼちゃのマッシュ・きざみキャベツ・おかゆ</p>  <p>材料 鶏ひき肉 かぼちゃ キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とかぼちゃのやわらか煮】 ひき肉小さじ2をゆでる。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てすりつぶし、湯少々でのばし、ひき肉と混ぜる。 【きざみキャベツ】 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る。</p>	<p style="text-align: center;">2/7(金)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト トマトペーストのせ・胡瓜のとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 トマト ＜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 【プレーンヨーグルト トマトペーストのせ】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【胡瓜のとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p style="text-align: center;">2/8(土)</p> <p style="text-align: center;">たまごがゆ・白菜のやわらか煮</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を軟らかくなるまでゆでる。</p>