

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;">10/14(月)</p> <p style="text-align: center;">人参がゆ・プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ</p>  <p>材料 人参 グリーンリーフ又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト おかゆ</p> <p>作り方 【人参がゆ】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、おかゆと共にすりつぶす。 【プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を柔らかくゆでてすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。</p>	<p style="text-align: center;">10/15(火)</p> <p style="text-align: center;">キャベツの白あえ風・玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ 豆腐 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツの白あえ風】 細かく刻んだキャベツ大さじ2、2cm角の豆腐を共に柔らかくなるまでゆで、水分がなくなったら、ざっとつぶし、混ぜ合わせる。 【玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">10/16(水)</p> <p style="text-align: center;">人参の黄身あえ・レタスの煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 レタス又葉野菜 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。 【レタスの煮びたし】 細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">10/17(木)</p> <p style="text-align: center;">かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ・とろとろ大根・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 大根 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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2でのぼす。 【とろとろ大根】 おろした大根大さじ11/2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;">10/18(金)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と玉葱のつぶしあえ・きざみ青菜・おかゆ</p>  <p>材料 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 青菜 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐と玉葱のつぶしあえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2、2cm角の豆腐と共に柔らかくなるまでゆで、水分がなくなったら、ざっとつぶし、混ぜ合わせる。 【きざみ青菜】 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、水にさらして水気を絞り、湯小さじ1でのぼす。</p>	<p style="text-align: center;">10/19(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を柔らかくなるまでゆでる。</p>