

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;">10/28(月)</p> <p style="text-align: center;">青菜の黄身あえ・人参のとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 青菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【青菜の黄身あえ】 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る。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30秒加熱し、混ぜる。 【人参のとろとろ】 細かく刻んだ人参大さじ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;">10/29(火)</p> <p style="text-align: center;">さけと大根のレンジ蒸し・キャベツのコーン煮・おかゆ</p>  <p>材料 さけ 大根 キャベツ カーネルコーン おかゆ</p> <p>作り方 【さけと大根のレンジ蒸し】 さけの皮・骨を取り、小さじ2をそぎ取る。細かく刻んだ大根大さじ2をさけ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。 【キャベツのコーン煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ2・コーン小さじ1/2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">10/30(水)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・じゃが芋と人参のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 じゃが芋 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。 【じゃが芋と人参のやわらか煮】 細かく刻んだじゃが芋・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;">10/31(木)</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でのぼす。 【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;">11/1(金)</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 <ご家庭でご用意いただく材料> 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角の豆腐を共に軟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を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">11/2(土)</p> <p style="text-align: center;">ひき肉となすのとろとろ・レタスの煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 鶏ひき肉 なす レタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【ひき肉となすのとろとろ】 ひき肉小さじ2をゆでる。皮を取り、細かく刻んだなす大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ひき肉を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 【レタスの煮びたし】 細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>