

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;">7/5(月)</p> <p style="text-align: center;">白菜の黄身あえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 卵 白菜 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【白菜の黄身あえ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2、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、ほぐす。 【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;">7/6(火)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐のとろとろ】 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。 【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;">7/7(水)</p> <p style="text-align: center;">胡瓜のペースト ヨーグルトのせ・レタスと人参のとろとろ・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 レタス又葉野菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【胡瓜のペースト ヨーグルトのせ】 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、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【レタスと人参のとろとろ】 細かく刻んだレタス大さじ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、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>
<p style="text-align: center;">7/8(木)</p> <p style="text-align: center;">大根の白あえ風・グリーンリーのやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 大根 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【大根の白あえ風】 細かく刻んだ大根大さじ2を2cm角の豆腐とともに軟らかくなるまでゆで、つぶす。 【グリーンリーのやわらか煮】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">7/9(金)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・玉葱のトマト煮</p>  <p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 トマト 玉葱 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。 【玉葱のトマト煮】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強、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;">7/10(土)</p> <p style="text-align: center;">きざみ人参のプレーンヨーグルトあえ・キャベツのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 人参 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【きざみ人参のプレーンヨーグルトあえ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2をあえる。 【キャベツのとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける</p>