

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;">7/19(月)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・かぼちゃのマッシュ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 玉葱 かぼちゃ おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ2を混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【かぼちゃのマッシュ】 皮を取り、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てすりつぶし、湯少々でのばす。</p>	<p style="text-align: center;">7/20(火)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・人参のペースト</p>  <p>材料 卵 人参 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。 【人参のペースト】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">7/21(水)</p> <p style="text-align: center;">さけと玉葱のレンジ蒸し・青菜のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 さけ 玉葱 青菜 おかゆ</p> <p>作り方 【さけと玉葱のレンジ蒸し】 さけの皮・骨を取り、小さじ2をそぎ取る。細かく刻んだ玉葱大さじ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。 【青菜のペースト】 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でのばす。</p>
<p style="text-align: center;">7/22(木)</p> <p style="text-align: center;">レタスの白あえ風・やわらかミニトマト・おかゆ</p>  <p>材料 レタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 ミニトマト おかゆ</p> <p>作り方 【レタスの白あえ風】 細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。 【やわらかミニトマト】 ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。</p>	<p style="text-align: center;">7/23(金)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ・キャベツのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 玉葱 <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 【プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【キャベツのとろとろ】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水溶性片栗粉でとろみをつける。</p>	<p style="text-align: center;">7/24(土)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・グリーンリーフのコーン煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 グリーンリーフ又葉野菜 カーネルコーン 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。 【グリーンリーフのコーン煮】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまでゆでる。</p>