

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;">8/9(月)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉となすのやわらか煮・人参ペースト・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 なす 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉となすのやわらか煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。皮をむいて細かく刻んだなす大さじ2を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加えて煮る。 【人参ペースト】 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;">8/10(火)</p> <p style="text-align: center;">ひき肉と玉葱のレンジ蒸し・じゃが芋のマッシュ・おかゆ</p>  <p>材料 鶏ひき肉 玉葱 じゃが芋 おかゆ</p> <p>作り方 【ひき肉と玉葱のレンジ蒸し】 ひき肉大さじ1、細かく刻んだ玉葱大さじ2を混ぜてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【じゃが芋のマッシュ】 細かく刻んだじゃが芋大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">8/11(水)</p> <p style="text-align: center;">人参の白あえ風・玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 人参 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【人参の白あえ風】 細かく刻んだ人参大さじ1強、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;">8/12(木)</p> <p style="text-align: center;">トマトの黄身あえ・レタスのつぶし煮・おかゆ</p>  <p>材料 トマト 卵 レタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【トマトの黄身あえ】 皮・種を取ったトマト大さじ1強に、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40秒加熱し、細かくほぐす。 【レタスのつぶし煮】 細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">8/13(金)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ・大根のとろとろ・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 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【大根のとろとろ】 細かく刻んだ大根大さじ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;">8/14(土)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と玉葱のつぶしあえ・やわらかミニトマト・おかゆ</p>  <p>材料 玉葱 <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 【豆腐と玉葱のつぶしあえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。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>