

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;">8/16(月)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・キャベツのコーン煮・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 キャベツ カーネルコーン おかゆ</p> <p>作り方 【つぶし豆腐】 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。 【キャベツのコーン煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ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>	<p style="text-align: center;">8/17(火)</p> <p style="text-align: center;">さけと玉葱のレンジ蒸し・かぼちゃのペースト・おかゆ</p>  <p>材料 さけ 玉葱 かぼちゃ 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・さけにラップをかけ、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。 【かぼちゃのペースト】 皮・種を取ったかぼちゃ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">8/18(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と人参のやわらか煮・つぶしおさつ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 人参 さつま芋 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と人参のやわらか煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。 【つぶしおさつ】 皮を取り、細かく刻んださつま芋大さじ3を柔らかくなるまでゆで、湯少々を加えながらつぶす。</p>
<p style="text-align: center;">8/19(木)</p> <p style="text-align: center;">キャベツの黄身あえ・つぶし玉葱・おかゆ</p>  <p>材料 卵 キャベツ 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツの黄身あえ】 細かく刻んだキャベツ大さじ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。 【つぶし玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">8/20(金)</p> <p style="text-align: center;">大根の白あえ風・青菜と人参のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 大根 青菜 人参 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角の豆腐とともに柔らかくなるまでゆで、つぶす。 【青菜と人参のやわらか煮】 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る。細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、青菜を加える。</p>	<p style="text-align: center;">8/21(土)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ・きざみキャベツ・おかゆ</p>  <p>材料 ミニトマト <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 ミニトマトペーストのせ】 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20秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【きざみキャベツ】 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る。</p>