

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;">10/25(月)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 胡瓜のペーストのせ・きざみほうれん草・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 ほうれん草 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト 胡瓜のペーストのせ】 皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ1を柔らかくなるまでゆでてすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【きざみほうれん草】 細かく刻んだほうれん草（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。</p>	<p style="text-align: center;">10/26(火)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・大根のやわらか煮</p>  <p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 大根 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。 【大根のやわらか煮】 細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">10/27(水)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・白菜の煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 白菜 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。 【白菜の煮びたし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">10/28(木)</p> <p style="text-align: center;">青菜の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 温泉卵 青菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【青菜の黄身あえ】 食べやすく切った青菜（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。卵黄小さじ1を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として約30秒加熱し、混ぜる。 【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;">10/29(金)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とおろし人参のレンジ蒸し・レタスの煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 人参 レタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とおろし人参のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、おろした人参大さじ1/2に水大さじ1/2、片栗粉1つまみを加え、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【レタスの煮びたし】 細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">10/30(土)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と玉葱のつぶしあえ・やわらかトマト・おかゆ</p>  <p>材料 玉葱 豆腐 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2cm角の豆腐と共に柔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。 【やわらかトマト】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。</p>