

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;">11/8(月)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・玉葱と人参のやわらか煮</p>  <p>材料 卵 玉葱 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。</p> <p>【玉葱と人参のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">11/9(火)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト きざみキャベツのせ・やわらかトマト・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト トマト おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト きざみキャベツのせ】 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、湯小さじ1でのばし、ヨーグルト大さじ2にのせる。</p> <p>【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>	<p style="text-align: center;">11/10(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・きざみ青菜・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 玉葱 青菜 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を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。</p> <p>【きざみ青菜】 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;">11/11(木)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と白菜の白あえ風・かぼちゃのマッシュ・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 白菜 かぼちゃ おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐と白菜の白あえ風】 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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。</p> <p>【かぼちゃのマッシュ】 皮・種を取り、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、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">11/12(金)</p> <p style="text-align: center;">玉葱の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 卵 玉葱 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【玉葱の黄身あえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。</p> <p>【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;">11/13(土)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・キャベツと人参のつぶし煮・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 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。</p> <p>【キャベツと人参のつぶし煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、つぶす。</p>