

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;">1/10(月)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・かぼちゃと玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 かぼちゃ 玉葱 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。 【かぼちゃと玉葱のやわらか煮】 種・皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ2、食べやすく切った玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">1/11(火)</p> <p style="text-align: center;">白菜の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 卵 白菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【白菜の黄身あえ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。 【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;">1/12(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・玉葱の煮つぶし・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ キャベツ 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだキャベツ大さじ2を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【玉葱の煮つぶし】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>
<p style="text-align: center;">1/13(木)</p> <p style="text-align: center;">人参の豆腐あえ・きざみ青菜・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 人参 青菜 おかゆ</p> <p>作り方 【人参の豆腐あえ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に柔らかくなるまでゆで、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。 【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る。</p>	<p style="text-align: center;">1/14(金)</p> <p style="text-align: center;">人参の黄身あえ・レタスのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 温泉卵 人参 レタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【人参の黄身あえ】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。 【レタスのとろとろ】 細かく刻んだレタス大さじ2を柔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;">1/15(土)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 人参ソース・ブロッコリーとコーンのやわらか煮・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 ブロッコリー カーネルコーン おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト 人参ソース】 細かく刻んだ人参大さじ1強を柔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。 【ブロッコリーとコーンのやわらか煮】 細かく刻んだブロッコリー大さじ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>