

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;">1/17(月)</p> <p style="text-align: center;">鶏ひきと白菜のレンジ蒸し・つぶし玉葱・おかゆ</p>  <p>材料 鶏ひき肉 白菜 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏ひきと白菜のレンジ蒸し】 ひき肉小さじ2、細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を混ぜ合わせ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【つぶし玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">1/18(火)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・大根とグリーンリーフの煮びたし</p>  <p>材料 卵 大根 グリーンリーフ又葉野菜 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。 【大根とグリーンリーフの煮びたし】 細かく刻んだ大根・グリーンリーフ各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">1/19(水)</p> <p style="text-align: center;">さつまいのペースト ヨーグルトあえ・水菜のコーン煮・おかゆ</p>  <p>材料 さつまい <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 水菜 カーネルコーン おかゆ</p> <p>作り方 【さつまいのペースト ヨーグルトあえ】 皮を取り、細かく刻んださつまい大さじ2軟らかくなるまでゆで、熱いうちにつぶしてヨーグルト大さじ2でのばす。 【水菜のコーン煮】 細かく刻んだ水菜大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を軟らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">1/20(木)</p> <p style="text-align: center;">人参の白あえ風・白菜のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 白菜 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角の豆腐を軟らかくなるまでゆで、つぶす。 【白菜のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">1/21(金)</p> <p style="text-align: center;">レタスの黄身あえ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ</p>  <p>材料 レタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 じゃが芋 おかゆ</p> <p>作り方 【レタスの黄身あえ】 細かく刻んだレタス大さじ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。 【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;">1/22(土)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とキャベツのやわらか煮・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 キャベツ 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とキャベツのやわらか煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだキャベツ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。 【人参のペースト】 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>