

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;">1/24(月)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 刻み玉葱のせ・刻みほうれん草・おかゆ</p>  <p>材料 玉葱 <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 刻み玉葱のせ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、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を軟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;">1/25(火)</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を軟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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">1/26(水)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・グリーンリーフと人参のとりみ煮・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 グリーンリーフ又葉野菜 人参 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。 【グリーンリーフと人参のとりみ煮】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を軟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;">1/27(木)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・つぶし玉葱・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 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・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻み、細かく刻んだキャベツ大さじ2と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。 【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、細かくつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">1/28(金)</p> <p style="text-align: center;">人参の白あえ風・つぶしかぼちゃ・おかゆ</p>  <p>材料 生揚げ 人参 かぼちゃ 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強を軟らかくなるまでゆでる。生揚げの中身大さじ1をくり抜いてゆで、つぶしながら人参と混ぜ合わせる。 【つぶしかぼちゃ】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶして湯少々でのばす。</p>	<p style="text-align: center;">1/29(土)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・キャベツと胡瓜の煮びたし</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 キャベツ 胡瓜 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。 【キャベツと胡瓜の煮びたし】 細かく刻んだキャベツ大さじ2、皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>