

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;">5/9(月)</p> <p style="text-align: center;">さけと玉葱のレンジ蒸し・かぼちゃのペースト・おかゆ</p>  <p>材料 さけ 玉葱</p> <p>かぼちゃ おかゆ</p> <p>作り方 【さけと玉葱のレンジ蒸し】 さけの皮・骨を取り、小さじ2をそぎ取る。細かく刻んだ玉葱・さけにラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、つぶしながら混ぜる。</p> <p>【かぼちゃのペースト】 皮・種を取ったかぼちゃ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">5/10(火)</p> <p style="text-align: center;">チキンのトマトソースがけ・サニーレタスのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 トマト</p> <p>サニーレタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【チキンのトマトソースがけ】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を食べやすく切り、ゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉にかける。</p> <p>【サニーレタスのとろとろ】 細かく刻んだサニーレタス大さじ2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;">5/11(水)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐</p> <p>白菜 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。</p> <p>【白菜と人参のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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る。</p>
<p style="text-align: center;">5/12(木)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・胡瓜と玉葱のつぶしあえ</p>  <p>材料 温泉卵</p> <p>胡瓜 玉葱 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>【胡瓜と玉葱のつぶしあえ】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜・玉葱各大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">5/13(金)</p> <p style="text-align: center;">レタスと豆腐のやわらかあえ・人参の煮つぶし・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 レタス又葉野菜</p> <p>人参 おかゆ</p> <p>作り方 【レタスと豆腐のやわらかあえ】 細かく刻んだレタス大さじ2を軟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>【人参の煮つぶし】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、細かくつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p style="text-align: center;">5/14(土)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉のみぞれ煮・グリーンリーフのやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 大根</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉のみぞれ煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。おろした大根大さじ2を水大さじ2でさっと煮、鶏肉を加える。</p> <p>【グリーンリーフのやわらか煮】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>