

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;">6/20(月)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・じゃが芋と人参のつぶしあえ</p>  <p>材料 温泉卵</p> <p>じゃが芋 人参</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>【じゃが芋と人参のつぶしあえ】 細かく刻んだじゃが芋大さじ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、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">6/21(火)</p> <p style="text-align: center;">グリーンリーフのペースト ヨーグルトあえ・白菜のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 グリーンリーフ又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト</p> <p>白菜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【グリーンリーフのペースト ヨーグルトあえ】 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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2をあえる。</p> <p>【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;">6/22(水)</p> <p style="text-align: center;">玉葱の白あえ風・やわらかミニトマト・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 玉葱</p> <p>ミニトマト</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【玉葱の白あえ風】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。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>【やわらかミニトマト】 ミニトマト1コの皮・種を取り、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;">6/23(木)</p> <p style="text-align: center;">ひき肉のみぞれ煮・人参ペースト・おかゆ</p>  <p>材料 鶏ひき肉 大根</p> <p>人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【ひき肉のみぞれ煮】 ひき肉小さじ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、ひき肉を加える。</p> <p>【人参ペースト】 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;">6/24(金)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と人参のレンジ蒸し・なすのやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 人参</p> <p>なす</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と人参のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p> <p>【なすのやわらか煮】 皮を取り、細かく刻んだなす大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">6/25(土)</p> <p style="text-align: center;">レタスうどん・トマトの黄身あえ</p>  <p>材料 レンジ用うどん レタス又葉野菜</p> <p>卵 トマト</p> <p>作り方 【レタスうどん】 大人用でレンジ加熱し、細かく刻んだうどん大さじ2、細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆで、湯を捨てる（うどんの塩分を抜く為）。</p> <p>【トマトの黄身あえ】 皮・種を取ったトマト大さじ1強に、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40秒加熱し、細かくほぐす。</p>