

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;">6/27(月)</p> <p style="text-align: center;">白菜の黄身あえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 白菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 玉葱 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。 【玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">6/28(火)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と人参のつぶしあえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 胡瓜 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐と人参のつぶしあえ】 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。2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。 【胡瓜のとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p style="text-align: center;">6/29(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・きざみ青菜・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 玉葱 青菜 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ2を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【きざみ青菜】 細かく刻んだ青菜（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。</p>
<p style="text-align: center;">6/30(木)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・レタスのコーン煮</p>  <p>材料 卵 レタス又葉野菜 カーネルコーン 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。 【レタスのコーン煮】 細かく刻んだレタス大さじ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;">7/1(金)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ・大根と人参のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 大根 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ】 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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【大根と人参のやわらか煮】 細かく刻んだ大根大さじ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;">7/2(土)</p> <p style="text-align: center;">グリーンリーフの白あえ風・じゃが芋のマッシュ・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 グリーンリーフ又葉野菜 じゃが芋 おかゆ</p> <p>作り方 【グリーンリーフの白あえ風】 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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。 【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>