

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;">7/18(月)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・胡瓜とグリーンリーのやわらかあえ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 胡瓜 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。 【胡瓜とグリーンリーのやわらかあえ】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜・細かく刻んだグリーンリーフ各大きじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">7/19(火)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と人参のレンジ蒸し・キャベツの煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 人参 キャベツ 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きじ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。 【キャベツの煮びたし】 細かく刻んだキャベツ大きじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">7/20(水)</p> <p style="text-align: center;">きざみレタスのヨーグルトあえ・ポテトのコーン煮・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食材> プレーンヨーグルト じゃが芋 カーネルコーン おかゆ</p> <p>作り方 【きざみレタスのヨーグルトあえ】 細かく刻んだレタス大きじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大きじ2をあえる。 【ポテトのコーン煮】 細かく刻んだじゃが芋大きじ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;">7/21(木)</p> <p style="text-align: center;">人参の黄身あえ・白菜のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 卵 人参 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【人参の黄身あえ】 細かく刻んだ人参大きじ1強を軟らかくなるまでゆでる。卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。 【白菜のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大きじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">7/22(金)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・キャベツと人参の煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 キャベツ 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。 【キャベツと人参の煮びたし】 細かく刻んだキャベツ大きじ2、細かく刻んだ人参大きじ1強を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">7/23(土)</p> <p style="text-align: center;">白身魚のとろとろ・玉葱とオクラのやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 ホキ 玉葱 オクラ おかゆ</p> <p>作り方 【白身魚のとろとろ】 ホキは皮・骨を取り、小さじ2をそぎ取り、水にくらせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、細かくつぶし、湯少々でのばす。 【玉葱とオクラのやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大きじ2、へたと、種を取り、細かく刻んだオクラ小さじ1/2を軟らかくなるまでゆでる。</p>