

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

	8/16(火)	8/17(水)	
	<p>じゃが芋の黄身あえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ</p> 	<p>さけと人参のレンジ蒸し・かぼちゃのマッシュ・おかゆ</p> 	
材料	<p>材料 じゃが芋 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 玉葱 おかゆ</p>	<p>材料 さけ 人参 かぼちゃ おかゆ</p>	
作り方	<p>作り方 【じゃが芋の黄身あえ】 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、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通し、つぶす。 【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>作り方 【さけと人参のレンジ蒸し】 さけの皮・骨を取り、小さじ2をそぎ取る。細かく刻んだ人参大さじ1強をさけ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、つぶしながら混ぜる。 【かぼちゃのマッシュ】 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、つぶす。</p>	
	<p>8/18(木) きざみ人参のプレーンヨーグルトあえ・キャベツのとろとろ・おかゆ</p> 	<p>8/19(金) 卵がゆ・人参のペースト</p> 	<p>8/20(土) つぶし豆腐・キャベツとミックスベジタブルのつぶし煮・おかゆ</p> 
材料	<p>材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト キャベツ おかゆ</p>	<p>材料 卵 人参 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 ミックスベジタブル おかゆ</p>
作り方	<p>作り方 【きざみ人参のプレーンヨーグルトあえ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2をあえる。 【キャベツのとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。</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。 【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>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。 【キャベツとミックスベジタブルのつぶし煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ2、細かく刻んだミックスベジタブル（グリーンピースは皮を取る）小さじ1/2を軟らかくなるまでゆで、細かくつぶす。</p>