

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;">8/22(月)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・大根と人参のとりみ煮</p>  <p>材料 温泉卵 大根 人参 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。 【大根と人参のとりみ煮】 細かく刻んだ大根大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、細かくつぶして、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p style="text-align: center;">8/23(火)</p> <p style="text-align: center;">刻みキャベツのヨーグルトあえ・つぶしかぼちゃ・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 かぼちゃ おかゆ</p> <p>作り方 【刻みキャベツのヨーグルトあえ】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2とあえる。 【つぶしかぼちゃ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、湯少々を加えながらすりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">8/24(水)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・青菜とレタスのやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 青菜 レタス又葉野菜 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。 【青菜とレタスのやわらか煮】 細かく刻んだ青菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、青菜を加える。</p>
<p style="text-align: center;">8/25(木)</p> <p style="text-align: center;">サニーレタスの黄身あえ・人参のコーン煮・おかゆ</p>  <p>材料 サニーレタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく食材> 卵 人参 カーネルコーン おかゆ</p> <p>作り方 【サニーレタスの黄身あえ】 細かく刻んだサニーレタス大さじ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。 【人参のコーン煮】 細かく刻んだ人参大さじ1強、細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">8/26(金)</p> <p style="text-align: center;">キャベツの白あえ風・やわらかミニトマト・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 ミニトマト おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツの白あえ風】 2cm角の豆腐、細かく刻んだキャベツ大さじ2を共に柔らかくなるまでゆで、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。 【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;">8/27(土)</p> <p style="text-align: center;">鶏丼・人参ペースト</p>  <p>材料 若鶏コマ 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏丼】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆで、おかゆにのせる。 【人参ペースト】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>