

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>8/29(月)</p> <p>きざみ人参のプレーンヨーグルトあえ・キャベツのとりとろ・おかゆ</p>  <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</p> <p>キャベツ</p> <p>おかゆ</p> <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。</p> <p>【キャベツのとりとろ】 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>8/30(火)</p> <p>青菜の白あえ風・やわらかミニトマト・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 青菜</p> <p>ミニトマト</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【青菜の白あえ風】 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。豆腐2cm角をレンジで目安として500Wで約40秒加熱し、青菜を加えてつぶしながらあえる。</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>8/31(水)</p> <p>鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・じゃが芋のマッシュ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ キャベツ</p> <p>じゃが芋</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだキャベツ大さじ2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>【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>
<p>9/1(木)</p> <p>トマトの黄身あえ・レタスのつぶし煮・おかゆ</p>  <p>材料 卵 トマト</p> <p>レタス又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【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> <p>【レタスのつぶし煮】 細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p>9/2(金)</p> <p>鶏肉とかぼちゃのやわらか煮・きざみ青菜・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 かぼちゃ</p> <p>青菜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とかぼちゃのやわらか煮】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻み、ゆでる。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てすりつぶし、湯少々でのばし、鶏肉と混ぜる。</p> <p>【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>9/3(土)</p> <p>卵がゆ・大根とサニーレタスのやわらか煮</p>  <p>材料 温泉卵</p> <p>大根 サニーレタス又葉野菜</p> <p>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。</p> <p>【大根とサニーレタスのやわらか煮】 細かく刻んだ大根・サニーレタス各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>