

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;">10/17(月)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・レタスのコーン煮・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 レタス又葉野菜 カーネルコーン おかゆ</p> <p>作り方 【つぶし豆腐】 2 c m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。 【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;">10/18(火)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト トマトペーストのせ・サニーレタスの煮つぶし・おかゆ</p>  <p>材料 トマト <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト サニーレタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト トマトペーストのせ】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1/2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【サニーレタスの煮つぶし】 細かく刻んだサニーレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">10/19(水)</p> <p style="text-align: center;">白菜の黄身あえ・おかゆ</p>  <p>材料 卵 白菜 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。 0</p>
<p style="text-align: center;">10/20(木)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とかぼちゃのマッシュ・きざみキャベツ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ かぼちゃ キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とかぼちゃのマッシュ】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。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。 【きざみキャベツ】 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る。</p>	<p style="text-align: center;">10/21(金)</p> <p style="text-align: center;">人参の白あえ風・玉葱の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【人参の白あえ風】 細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、2 c m角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。 【玉葱の煮もの】 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;">10/22(土)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・白菜のやわらか煮</p>  <p>材料 卵 白菜 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。 【白菜のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>