

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;">12/5(月)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・キャベツのコーン煮</p>  <p>材料 卵 キャベツ カーネルコーン 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。 【キャベツのコーン煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ2、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;">12/6(火)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ・玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 白菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆでてすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">12/7(水)</p> <p style="text-align: center;">白身魚のとろとろ・かぼちゃと玉葱の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 ホキ かぼちゃ 玉葱 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、水にくぐ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、湯少々でのぼす。 【かぼちゃと玉葱の煮もの】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">12/8(木)</p> <p style="text-align: center;">レタスの白あえ風・人参のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 レタス又葉野菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【レタスの白あえ風】 細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。 【人参のやわらか煮】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">12/9(金)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 人参ソース・なすの煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト なす おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト 人参ソース】 細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでてすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【なすの煮もの】 皮を取り、細かく刻んだなす大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">12/10(土)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉のみぞれ煮・きざみほうれん草・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 大根 ほうれん草 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉のみぞれ煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。おろした大根大さじ1・1/2、水大さじ2をさっと煮、鶏肉を加える。 【きざみほうれん草】 細かく刻んだほうれん草（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。</p>