

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;">2/13(月)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とレタスのレンジ蒸し・かぼちゃのマッシュ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 レタス又葉野菜 かぼちゃ おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とレタスのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだレタス大さじ2に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【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を柔らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">2/14(火)</p> <p style="text-align: center;">白菜の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 白菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 人参 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。 【人参のペースト】 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>	<p style="text-align: center;">2/15(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とじゃが芋のマッシュ・グリーンリーの煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ じゃが芋 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とじゃが芋のマッシュ】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだじゃが芋大さじ2を柔らかくなるまでゆでてつぶし、湯少々を加え、鶏肉と混ぜる。 【グリーンリーの煮びたし】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">2/16(木)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ・キャベツのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 玉葱 <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>作り方 【プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【キャベツのとろとろ】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を柔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 style="text-align: center;">2/17(金)</p> <p style="text-align: center;">人参の白あえ風・白菜のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 人参 白菜 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、2cm角の豆腐を柔らかくなるまでゆで、つぶす。 【白菜のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">2/18(土)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・ミニトマトのサラダ</p>  <p>材料 卵 ミニトマト 玉葱 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。 【ミニトマトのサラダ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2、皮・種を取ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆでる。</p>