

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;">3/20(月)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 人参ソース・かぼちゃのマッシュ・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 かぼちゃ 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2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【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を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">3/21(火)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・サニーレタスと玉葱のおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 サニーレタス又葉野菜 玉葱 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。 【サニーレタスと玉葱のおひたし】 細かく刻んだサニーレタス・玉葱各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">3/22(水)</p> <p style="text-align: center;">キャベツの黄身あえ・きざみほうれん草・おかゆ</p>  <p>材料 卵 キャベツ ほうれん草 おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツの黄身あえ】 細かく刻んだキャベツ大さじ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。 【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を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。</p>
<p style="text-align: center;">3/23(木)</p> <p style="text-align: center;">グリーンリーフのペースト ヨーグルトあえ・アスパラと玉葱のつぶし煮・おかゆ</p>  <p>材料 グリーンリーフ又葉野菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト グリーンアスパラ 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【グリーンリーフのペースト ヨーグルトあえ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を軟らかくなるまでゆでてすりつぶし、ヨーグルト大さじ2をあえる。 【アスパラと玉葱のつぶし煮】 細かく刻んだアスパラ（根元は皮をむく）大さじ1、食べやすく切った玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">3/24(金)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と白菜の白あえ風・とろとろ大根・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 白菜 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐と白菜の白あえ風】 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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。 【とろとろ大根】 おろした大根大さじ1・1/2に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、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 style="text-align: center;">3/25(土)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と水菜のレンジ蒸し・やわらかミニトマト・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 水菜 ミニトマト おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と水菜のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ水菜大さじ2に、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。 【やわらかミニトマト】 皮・種を取り、細かく刻んだミニトマト1コに、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>