

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>9/18(月)</p> <p>プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ・大根のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 サニーレタス又葉野菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト</p> <p>大根</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ】 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、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。</p> <p>【大根のやわらか煮】 細かく刻んだ大根大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p>9/19(火)</p> <p>人参の豆腐サラダ・やわらか白菜・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 人参</p> <p>白菜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【人参の豆腐サラダ】 細かく刻んだ人参大さじ1強、2cm角の豆腐を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p> <p>【やわらか白菜】 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>	<p>9/20(水)</p> <p>卵がゆ・キャベツと胡瓜の煮びたし</p>  <p>材料 卵</p> <p>キャベツ 胡瓜</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>【キャベツと胡瓜の煮びたし】 細かく刻んだキャベツ大さじ2、皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>
<p>9/21(木)</p> <p>玉葱のヨーグルトサラダ・人参の煮もの・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</p> <p>人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【玉葱のヨーグルトサラダ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2であえる。</p> <p>【人参の煮もの】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p>9/22(金)</p> <p>水菜の黄身あえ・グリーンリーフのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 水菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【水菜の黄身あえ】 細かく刻んだ水菜大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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、混ぜる。</p> <p>【グリーンリーフのとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p>9/23(土)</p> <p>キャベツの白あえ風・玉葱と人参のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 キャベツ</p> <p>玉葱 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツの白あえ風】 2cm角の豆腐、細かく刻んだキャベツ大さじ2を共に軟らかくなるまでゆで、水分がなくなるまでさらにゆで、つぶす。</p> <p>【玉葱と人参のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。</p>