

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;">2/12(月)</p> <p style="text-align: center;">白菜の豆腐サラダ・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 【白菜の豆腐サラダ】 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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまでさらにゆで、つぶす。 【とろとろ大根】 細かく刻んだ大根大さじ2をすりつぶし、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;">2/13(火)</p> <p style="text-align: center;">きざみレタスのヨーグルトあえ・つぶしかぼちゃ・おかゆ</p>  <p>材料 レタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく食材> プレーンヨーグルト かぼちゃ おかゆ</p> <p>作り方 【きざみレタスのヨーグルトあえ】 細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2をあえる。 【つぶしかぼちゃ】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2をやわらかくなるまでゆでてつぶし、湯少々でのばす。</p>	<p style="text-align: center;">2/14(水)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・玉葱のトマト煮</p>  <p>材料 卵 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。 【玉葱のトマト煮】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1/2、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;">2/15(木)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト ほうれん草ペーストのせ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ</p>  <p>材料 ほうれん草 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト じゃが芋 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト ほうれん草ペーストのせ】 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ってすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【じゃが芋のマッシュ】 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す。</p>	<p style="text-align: center;">2/16(金)</p> <p style="text-align: center;">人参の黄身あえ・キャベツのおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【人参の黄身あえ】 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つぶし、卵黄小さじ1を加えて十分に火を通す。 【キャベツのおひたし】 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る。</p>	<p style="text-align: center;">2/17(土)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・大根とグリーンリーフの煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 大根 グリーンリーフ又葉野菜 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。 【大根とグリーンリーフの煮びたし】 細かく刻んだ大根・グリーンリーフ各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>