

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;">3/11(月)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ・ブロッコリーと人参のあえもの・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 ブロッコリー 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ】 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にのせる。 【ブロッコリーと人参のあえもの】 細かく刻んだブロッコリー大さじ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> | <p style="text-align: center;">3/12(火)</p> <p style="text-align: center;">青菜の黄身あえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 温泉卵 青菜 胡瓜 おかゆ</p> <p>作り方 【青菜の黄身あえ】 細かく刻んだ青菜（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。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。 【胡瓜のとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> | <p style="text-align: center;">3/13(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・やわらかミニトマト・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 キャベツ ミニトマト おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだキャベツ大さじ2を混ぜ、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。 【やわらかミニトマト】 ミニトマト1コの皮・種を取り、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> |
| <p style="text-align: center;">3/14(木)</p> <p style="text-align: center;">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 白菜 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。 【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 style="text-align: center;">3/15(金)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ <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 キャベツペーストのせ】 細かく刻んだキャベツ大さじ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を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p> | <p style="text-align: center;">3/16(土)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・サニーレタスとミニトマトのおひたし</p>  <p>材料 卵 サニーレタス又葉野菜 ミニトマト 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。 【サニーレタスとミニトマトのおひたし】 細かく刻んだサニーレタス大さじ2、皮・種を取って細かく刻んだミニトマト1コを軟らかくなるまでゆでる。</p> |