

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;">7/22(月)</p> <p style="text-align: center;">豆腐とかぼちゃのつぶしあえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 かぼちゃ 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐とかぼちゃのつぶしあえ】 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、2cm角の豆腐を加えてさらに煮、つぶして混ぜ合わせる。 【玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">7/23(火)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト トマトペーストのせ・きざみキャベツ・おかゆ</p>  <p>材料 トマト <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 トマトペーストのせ】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1/2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【きざみキャベツ】 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る。</p>	<p style="text-align: center;">7/24(水)</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 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 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;">7/25(木)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とレタスのレンジ蒸し・胡瓜のとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ角切り肉 レタス又葉野菜 胡瓜 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を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【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;">7/26(金)</p> <p style="text-align: center;">キャベツのプレーンヨーグルトあえ・人参のペースト・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 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツのプレーンヨーグルトあえ】 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、ヨーグルト大さじ2とあえる。 【人参のペースト】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">7/27(土)</p> <p style="text-align: center;">ミニトマトの黄身あえ・グリーンリーフのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 卵 ミニトマト グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【ミニトマトの黄身あえ】 ミニトマト1コの皮・種を取って細かく刻み、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40秒加熱し、細かくほぐす。 【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>