

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

8/12(月)	8/13(火)	8/14(水)
<p>グリーンリーの黄身あえ・玉葱のおひたし・おかゆ</p>	<p>豆腐のとろとろ・グリーンサラダ・おかゆ</p>	<p>卵がゆ・人参のペースト</p>
		
<p>材料 卵 グリーンリーフ又葉野菜 玉葱 おかゆ</p>	<p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 胡瓜 レタス又葉野菜 おかゆ</p>	<p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 人参 おかゆ</p>
<p>作り方 【グリーンリーの黄身あえ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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。 【玉葱のおひたし】 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>作り方 【豆腐のとろとろ】 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。 【グリーンサラダ】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2、細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</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。 【人参のペースト】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>

8/15(木)	8/16(金)	8/17(土)
0	0	0
<p>材料</p>	<p>材料</p>	<p>材料</p>
<p>作り方 0</p>	<p>作り方 0</p>	<p>作り方 0</p>