

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;">10/7(月)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・キャベツと胡瓜の煮びたし</p>  <p>材料 卵 キャベツ 胡瓜 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。 【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、皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">10/8(火)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 人参ソース・白菜のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト 人参ソース】 細かく刻んだ人参大さじ1強を柔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。 【白菜のやわらか煮】 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る。</p>	<p style="text-align: center;">10/9(水)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・二色あえ・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 グリーンリーフ又葉野菜 人参 おかゆ</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。 【二色あえ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">10/10(木)</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・つぶしおさつ・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 さつまいも 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を柔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。 【つぶしおさつ】 皮をむき、細かく刻んださつまいも大さじ2を柔らかくなるまでゆで、湯少々を加えながらつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">10/11(金)</p> <p style="text-align: center;">レタスの白あえ風・やわらかトマト・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 レタス又葉野菜 トマト おかゆ</p> <p>作り方 【レタスの白あえ風】 細かく刻んだレタス大さじ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。 【やわらかトマト】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。</p>	<p style="text-align: center;">10/12(土)</p> <p style="text-align: center;">白菜の黄身あえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 卵 白菜 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【白菜の黄身あえ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。 【玉葱のやわらか煮】 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>