

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;">11/18(月)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ・キャベツのおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 玉葱 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト</p> <p>キャベツ</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2にのせる。</p> <p>【キャベツのおひたし】 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;">11/19(火)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・白菜と人参のつぶし煮</p>  <p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵</p> <p>白菜 人参</p> <p>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。</p> <p>【白菜と人参のつぶし煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">11/20(水)</p> <p style="text-align: center;">玉葱の白あえ風・きざみ青菜・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 玉葱</p> <p>青菜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【玉葱の白あえ風】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。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。</p> <p>【きざみ青菜】 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。</p>
<p style="text-align: center;">11/21(木)</p> <p style="text-align: center;">水菜のペースト ヨーグルトがけ・人参の煮つぶし・おかゆ</p>  <p>材料 水菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト</p> <p>人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【水菜のペースト ヨーグルトがけ】 細かく刻んだ水菜大さじ2を軟らかくなるまでゆで、湯小さじ1でのばし、ヨーグルト大さじ2をかける。</p> <p>【人参の煮つぶし】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">11/22(金)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・キャベツとグリーンリーのやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐</p> <p>キャベツ グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>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。</p> <p>【キャベツとグリーンリーのやわらか煮】 細かく刻んだキャベツ・グリーンリーフ各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">11/23(土)</p> <p style="text-align: center;">ほうれん草の黄身あえ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ</p>  <p>材料 卵 ほうれん草</p> <p>じゃが芋</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【ほうれん草の黄身あえ】 細かく刻んだほうれん草（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。</p> <p>【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>