

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;">2/17(月)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・ミニトマトのサラダ</p>  <p>材料 卵 ミニトマト 玉葱 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。 【ミニトマトのサラダ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2、皮・種を取って細かく刻んだミニトマト1コを柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">2/18(火)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト やわらか玉葱のせ・きざみほうれん草・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 ほうれん草 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト やわらか玉葱のせ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【きざみほうれん草】 細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ2を柔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;">2/19(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉のみぞれ煮・やわらかレタス・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 大根 レタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉のみぞれ煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。おろした大根大さじ1・1/2を水大さじ2でさっと煮、鶏肉を加える。 【やわらかレタス】 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 style="text-align: center;">2/20(木)</p> <p style="text-align: center;">白菜と豆腐のサラダ・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 白菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【白菜と豆腐のサラダ】 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、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。 【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>	<p style="text-align: center;">2/21(金)</p> <p style="text-align: center;">鶏丼・ブロッコリーと人参のあえもの</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 ブロッコリー 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏丼】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆで、おかゆにのせる。 【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強を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">2/22(土)</p> <p style="text-align: center;">青菜の黄身あえ・とろとろ大根・おかゆ</p>  <p>材料 卵 青菜 大根 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を柔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。 【とろとろ大根】 細かく刻んだ大根大さじ2に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p>