

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;">3/17(月)</p> <p style="text-align: center;">サニーレタスの白あえ風・やわらかトマト・おかゆ</p>  <p>材料 サニーレタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 トマト おかゆ</p> <p>作り方 【サニーレタスの白あえ風】 細かく刻んだサニーレタス大さじ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;">3/18(火)</p> <p style="text-align: center;">レタスの黄身あえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 卵 レタス 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【レタスの黄身あえ】 細かく刻んだレタス大さじ2に卵黄小さじ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>	<p style="text-align: center;">3/19(水)</p> <p style="text-align: center;">玉葱のヨーグルトあえ・きざみキャベツ・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 キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【玉葱のヨーグルトあえ】 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であえる。 【きざみキャベツ】 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る。</p>
<p style="text-align: center;">3/20(木)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と人参のサラダ・水菜のすりつぶし・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 人参 水菜 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐と人参のサラダ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に柔らかくなるまでゆで、つぶす。 【水菜のすりつぶし】 細かく刻んだ水菜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">3/21(金)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト ほうれん草ペーストのせ・やわらか人参・おかゆ</p>  <p>材料 ほうれん草 <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 【プレーンヨーグルト ほうれん草ペーストのせ】 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り、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【やわらか人参】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">3/22(土)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・白菜と人参のつぶし煮</p>  <p>材料 温泉卵 白菜 人参 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。 【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強を柔らかくなるまでゆで、つぶす。</p>