

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;">4/28(月)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・キャベツと玉葱のきざみあえ・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 キャベツ 玉葱 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。 【キャベツと玉葱のきざみあえ】 細かく刻んだキャベツ・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">4/29(火)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ</p>  <p>材料 ミニトマト ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト かぼちゃ おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ】 皮・種を取り、細かく刻んだミニトマト1コにラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【かぼちゃのマッシュ】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">4/30(水)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・白菜と大根のおひたし</p>  <p>材料 温泉卵 白菜 大根 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。 【白菜と大根のおひたし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・大根各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">5/1(木)</p> <p style="text-align: center;">レタスの白あえ風・人参のピューレ・おかゆ</p>  <p>材料 レタス又葉野菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 人参 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。 【人参のピューレ】 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;">5/2(金)</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煮る。</p>	<p style="text-align: center;">5/3(土)</p> <p style="text-align: center;">人参の黄身あえ・とろとろ大根・おかゆ</p>  <p>材料 人参 ＜ご家庭でご用意していただく材料＞ 卵 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【人参の黄身あえ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでてつぶし、卵黄小さじ1を加えて十分に火を通す。 【とろとろ大根】 おろした大根大さじ1・1/2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>