

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

5/5(月) 0	5/6(火) 玉葱のヨーグルトサラダ・人参の煮もの・おかゆ	5/7(水) 白菜と豆腐のつぶしあえ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ
		
<p>材料</p>	<p>材料</p> <p>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>人参</p> <p>おかゆ</p>	<p>材料</p> <p>白菜 ＜ご家庭でご用意いただく食材＞ 豆腐</p> <p>じゃが芋</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方</p> <p>0</p> <p>0</p>	<p>作り方</p> <p>【玉葱のヨーグルトサラダ】 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。</p> <p>【人参の煮もの】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまで煮、すりつぶす。</p>	<p>作り方</p> <p>【白菜と豆腐のつぶしあえ】 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。</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を柔らかくなるまでゆで、つぶす。</p>
5/8(木) キャベツの黄身あえ・つぶし玉葱・おかゆ	5/9(金) プレーンヨーグルト トマトペーストのせ・胡瓜のとろとろ・おかゆ	5/10(土) 卵がゆ・白菜と水菜の煮びたし
		
<p>材料</p> <p>キャベツ ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵</p> <p>玉葱</p> <p>おかゆ</p>	<p>材料</p> <p>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</p> <p>胡瓜</p> <p>おかゆ</p>	<p>材料</p> <p>卵</p> <p>白菜 水菜</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方</p> <p>【キャベツの黄身あえ】 細かく刻んだキャベツ大さじ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。</p> <p>【つぶし玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p>作り方</p> <p>【プレーンヨーグルト トマトペーストのせ】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1/2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。</p> <p>【胡瓜のとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p>作り方</p> <p>【卵がゆ】 おかゆを作る時に卵黄小さじ1を加え、十分に火を通す。</p> <p>【白菜と水菜の煮びたし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・水菜各大さじ2を柔らかくなるまで煮る。</p>