

## 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;"><b>3/2(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・白菜と玉葱のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵  白菜 玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【白菜と玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・細かく刻んだ玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>3/3(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト グリーンリーフのペーストのせ・人参のとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> グリーンリーフ又葉野菜 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; プレーンヨーグルト  人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【プレーンヨーグルト グリーンリーフのペーストのせ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2にのせる。  【人参のとろとろ】 細かく刻んだ人参大さじ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 style="text-align: center;"><b>3/4(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>人参の白あえ風・刻みほうれん草・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 生揚げ 人参  ほうれん草  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【人参の白あえ風】 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。生揚げの中身大さじ1をくり抜いてゆで、つぶしながら人参と混ぜ合わせる。  【刻みほうれん草】 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り、湯小さじ1でのばす。</p>
<p style="text-align: center;"><b>3/5(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ブロッコリーの黄身あえ・つぶし玉葱・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 ブロッコリー  玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ブロッコリーの黄身あえ】 細かく刻んだブロッコリー大さじ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。  【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、細かくつぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>3/6(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉のおろしあえ・キャベツのやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ 大根  キャベツ  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉のおろしあえ】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、おろした大根大さじ2に片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。  【キャベツのやわらか煮】 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;"><b>3/7(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐のとろとろ・白菜と人参のつぶし煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐  白菜 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐のとろとろ】 豆腐2cm角をつぶし、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。  【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>