

## 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>6/1(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>さけのとろとろ・胡瓜とサニーレタスの煮びたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> さけ 胡瓜 サニーレタス又葉野菜 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【さけのとろとろ】 さけの皮・骨を取り、小さじ2を取り分け、水にくぐらせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、細かくつぶし、湯少々でのばす。  【胡瓜とサニーレタスの煮びたし】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜・細かく刻んだサニーレタス各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>6/2(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>つぶし豆腐・じゃが芋と人参のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 じゃが芋 人参 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【じゃが芋と人参のやわらか煮】 細かく刻んだじゃが芋大さじ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;"><b>6/3(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>チンゲン菜の黄身あえ・やわらかトマト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> チンゲン菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 トマト おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【チンゲン菜の黄身あえ】 細かく刻んだチンゲン菜（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。  【やわらかトマト】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ2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;"><b>6/4(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト 刻みキャベツのせ・つぶしかぼちゃ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> キャベツ ＜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><b>作り方</b> 【プレーンヨーグルト 刻みキャベツのせ】 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、ヨーグルト大さじ2にのせる。  【つぶしかぼちゃ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、湯少々を加えながらすりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>6/5(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>レタスと豆腐のやわらかあえ・人参の煮つぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 レタス又葉野菜 人参 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【レタスと豆腐のやわらかあえ】 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更にゆで、つぶす。  【人参の煮つぶし】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、細かくつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p style="text-align: center;"><b>6/6(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・玉葱とグリーンリーフのやわらか煮</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 玉葱 グリーンリーフ又葉野菜 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。  【玉葱とグリーンリーフのやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱・グリーンリーフ各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>