

## 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>6/29(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱の黄身あえ・なすのやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 玉葱 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 卵  なす  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【玉葱の黄身あえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。  【なすのやわらか煮】 皮を取り、細かく刻んだなす大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>6/30(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>胡瓜のペースト ヨーグルトあえ・人参のつぶし煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 胡瓜 &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> 【胡瓜のペースト ヨーグルトあえ】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ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でのばす。  【人参のつぶし煮】 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;"><b>7/1(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐とかぼちゃのつぶしあえ・きざみ青菜・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> かぼちゃ &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐  青菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐とかぼちゃのつぶしあえ】 2cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約50秒加熱し、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、豆腐をつぶしながらあえる。  【きざみ青菜】 細かく刻んだ青菜（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り、湯小さじ1でのばす。</p>
<p style="text-align: center;"><b>7/2(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ・大根のとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 人参 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; プレーンヨーグルト  大根  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。  【大根のとろとろ】 細かく刻んだ大根大さじ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>7/3(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>キャベツの白あえ風・やわらかトマト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 キャベツ  トマト  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【キャベツの白あえ風】 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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、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>7/4(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・玉葱とレタスのやわらか煮</b></p>  <p><b>材料</b> 温泉卵  玉葱 レタス又葉野菜  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。  【玉葱とレタスのやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱・レタス各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>