





# 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

1/11(月)
<b>卵がゆ・かぼちゃと玉葱のやわらか煮</b>

<b>材料</b> <ご家庭でご用意いただく材料> 卵  かぼちゃ 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【卵がゆ】</b> 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。  <b>【かぼちゃと玉葱のやわらか煮】</b> 皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

1/12(火)
<b>人参の白あえ風・レタスのとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 生揚げ 人参  レタス又葉野菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【人参の白あえ風】</b> 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。  <b>【レタスのとろとろ】</b> 細かく刻んだレタス大さじ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。

1/13(水)
<b>きざみ人参のプレーンヨーグルトあえ・キャベツのとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト  キャベツ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【きざみ人参のプレーンヨーグルトあえ】</b> 細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2と混ぜる。  <b>【キャベツのとろとろ】</b> 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、水溶き片栗粉でとろみをつける

1/14(木)
<b>人参の豆腐あえ・白菜のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐  白菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【人参の白あえ風】</b> 細かく刻んだ人参大さじ2、豆腐2cm角を柔らかくなるまでゆで、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。  <b>【白菜のやわらか煮】</b> 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る。

1/15(金)
<b>ほうれん草の黄身あえ・とろとろ大根・おかゆ</b>

<b>材料</b> ほうれん草 卵  大根  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ほうれん草の黄身あえ】</b> 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。  <b>【とろとろ大根】</b> 細かく刻んだ大根大さじ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。

1/16(土)
<b>つぶし豆腐・玉葱と人参のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐  玉葱 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【つぶし豆腐】</b> 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。  <b>【玉葱と人参のやわらか煮】</b> 細かく刻んだ玉葱・人参各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。