

## 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>4/19(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>黄身おろし・グリーンリーの煮びたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 大根 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵  グリーンリーフ又葉野菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【黄身おろし】 おろした大根大さじ2に、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、混ぜる。  【グリーンリーの煮びたし】 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る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>4/20(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>人参の白あえ風・玉葱のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 人参  玉葱  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、2cm角の豆腐を共に柔らかくなるまでゆで、水分がなくなったら、ざっとつぶし、混ぜ合わせる。  【玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>4/21(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ・きざみキャベツ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> ミニトマト ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト  キャベツ  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ】 ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。  【きざみキャベツ】 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>4/22(木)</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> 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>4/23(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・大根とサニーレタスのやわらか煮</b></p>  <p><b>材料</b> 卵  大根 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。  【大根とサニーレタスのやわらか煮】 細かく刻んだ大根・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>4/24(土)</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 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 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>