

# 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>5/17(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ほうれん草のせ卵かゆ・とろとろ大根</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 ほうれん草  大根  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ほうれん草のせ卵かゆ】 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。細かく刻んだほうれん草（葉の部分） 大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、おかゆにのせる。  【とろとろ大根】 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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>5/18(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>人参の白あえ風・レタスのとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 生揚げ 人参  レタス又葉野菜  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強を軟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。  【レタスのとろとろ】 細かく刻んだレタス大さじ2を軟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>5/19(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト 刻み胡瓜のせ・玉葱のやわらか煮・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  玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【プレーンヨーグルト 刻み胡瓜のせ】 皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2にのせる。  【玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;"><b>5/20(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・きざみ青菜・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ 玉葱  青菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ2を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。  【きざみ青菜】 細かく刻んだ青菜（葉の部分） 大さじ2を軟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>5/21(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵かゆ・じゃが芋と人参のつぶしあえ</b></p>  <p><b>材料</b> &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 卵  じゃが芋 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【卵かゆ】 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。  【じゃが芋と人参のつぶしあえ】 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強を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>5/22(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>つぶし豆腐・キャベツのコーン煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐  キャベツ カーネルコーン  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。  【キャベツのコーン煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を軟らかくなるまでゆでる。</p>