

## 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>10/21(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐と玉葱のつぶしあえ・ほうれん草のペースト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 玉葱</p> <p>ほうれん草</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐と玉葱のつぶしあえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2、豆腐2 c m角を共に軟らかくなるまでゆで、水分がなくなったら、つぶして、混ぜ合わせる。</p> <p>【ほうれん草のペースト】 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、湯小さじ1でのばす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>10/22(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ひき肉とおろし人参のレンジ蒸し・白菜の煮びたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 鶏ひき肉 人参</p> <p>白菜</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ひき肉とおろし人参のレンジ蒸し】 ひき肉小さじ2、おろした人参大さじ1/2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>【白菜の煮びたし】 細かく刻んだ白菜の葉の部分大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>10/23(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>レタスの白あえ風・人参の煮つぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> レタス又葉野菜 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐</p> <p>人参</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【レタスの白あえ風】 食べやすく切ったレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆで、2 c m角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。</p> <p>【人参の煮つぶし】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟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>10/24(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>グリーンリーの黄身あえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> グリーンリーフ又葉野菜 卵</p> <p>玉葱</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【グリーンリーの黄身あえ】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ2、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。</p> <p>【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>10/25(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ・キャベツのとりみ煮・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; プレーンヨーグルト</p> <p>キャベツ</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟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。</p> <p>【キャベツのとりみ煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ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>10/26(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐がゆ・菜種あえ風</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐</p> <p>水菜 卵</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐がゆ】 おかゆを作る時に、豆腐1.5 c m角をつぶしながら加えて混ぜ、十分に火を通す。</p> <p>【菜種あえ風】 食べやすく切った水菜大さじ2を軟らかくなるまでゆで、細かく刻む。 卵黄小さじ1、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p>