

## 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>12/9(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐と玉葱のつぶしあえ・白菜のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 玉葱 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐  白菜  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を柔らかくなるまでゆでる。2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。  【白菜のやわらか煮】 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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/10(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・かぼちゃのマッシュ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ キャベツ  かぼちゃ  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだキャベツ大さじ2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。  【つぶしかぼちゃ】 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、つぶして湯少々でのばす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/11(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>グリーンリーの白あえ風・人参の煮つぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 生揚げ グリーンリーフ又葉野菜  人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【グリーンリーの白あえ風】 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。 生揚げの中身大さじ1をくり抜いてゆで、つぶしながらグリーンリーフと混ぜ合わせる。  【人参の煮つぶし】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでてつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>
<p style="text-align: center;"><b>12/12(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>胡瓜のペースト ヨーグルトのせ・キャベツのやわらか煮・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  キャベツ  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【胡瓜のペースト ヨーグルトのせ】 皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ1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をかける。  【キャベツのやわらか煮】 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>12/13(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉のみぞれ煮・水菜のおひたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ肉 大根  水菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉のみぞれ煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。おろした大根大さじ2を水大さじ2でさっと煮、鶏肉を加える。  【水菜のおひたし】 細かく刻んだ水菜大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/14(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>レタスの黄身あえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 レタス又葉野菜  玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【レタスの黄身あえ】 細かく刻んだレタス大さじ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。  【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>