

## 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>1/23(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ほうれん草の黄身あえ・人参ペースト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 ほうれん草  人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ほうれん草の黄身あえ】 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。  【人参ペースト】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>1/24(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト 玉葱ソースのせ・じゃが芋のマッシュ・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  じゃが芋  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【プレーンヨーグルト 玉葱ソースのせ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2にのせる。  【じゃが芋のマッシュ】 細かく刻んだじゃが芋大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>1/25(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉と人参のやわらか煮・レタスのお浸し・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ 人参  レタス又葉野菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉と人参のやわらか煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。  【レタスのお浸し】 細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>
<p style="text-align: center;"><b>1/26(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐のおろしあえ・白菜の煮つぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 大根  白菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐のおろしあえ】 2cm角の豆腐をつぶし、おろした大根大さじ1・1/2、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。  【白菜の煮つぶし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>1/27(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト ミントマトペーストのせ・玉葱のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> ミントマト &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 ミントマトペーストのせ】 ミントマト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。  【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>1/28(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・キャベツと胡瓜の煮びたし</b></p>  <p><b>材料</b> &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 卵  キャベツ 胡瓜  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。  【キャベツと胡瓜の煮びたし】 細かく刻んだキャベツ大さじ2、皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>