

## 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>11/29(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>キャベツの黄身あえ・つぶし玉葱・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 キャベツ  玉葱 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【キャベツの黄身あえ】 細かく刻んだキャベツ大さじ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。  【つぶし玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/30(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト 人参ソース・グリーンリーフと胡瓜のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 人参 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; プレーンヨーグルト  グリーンリーフ又葉野菜 胡瓜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【プレーンヨーグルト 人参ソース】 細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆでてすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。  【グリーンリーフと胡瓜のやわらか煮】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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>	<p style="text-align: center;"><b>12/1(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>人参の豆腐あえ・きざみ青菜・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 人参  青菜 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【人参の豆腐あえ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に軟らかくなるまでゆで、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。  【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る。</p>
<p style="text-align: center;"><b>12/2(木)</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。  【かぼちゃのマッシュ】 皮、種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を軟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>12/3(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐とレタスのつぶしあえ・やわらかミニトマト・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  ミニトマト おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐とレタスのつぶしあえ】 細かく刻んだレタス大さじ2を軟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。  【やわらかミニトマト】 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40秒加熱する。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/4(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・白菜と人参のやわらか煮</b></p>  <p><b>材料</b> 卵  白菜 人参 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。  【白菜と人参のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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る。</p>