

## 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>12/13(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐と玉葱のつぶしあえ・刻みほうれん草・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】 豆腐2cm角、細かく刻んだ玉葱大さじ2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>【刻みほうれん草】 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>12/14(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・レタスと胡瓜のやわらか煮</b></p>  <p><b>材料</b> 卵</p> <p>レタス又葉野菜 胡瓜</p> <p>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。</p> <p>【レタスと胡瓜のやわらか煮】 細かく刻んだレタス・皮を取り、細かく刻んだ胡瓜各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/15(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>白身魚のとろとろ・玉葱と人参のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> ホキ</p> <p>玉葱 人参</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【白身魚のとろとろ】 ホキは皮・骨を取り、小さじ2を取り分け、水にくぐらせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、細かくつぶし、湯少々でのばす。</p> <p>【玉葱と人参のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ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>
<p style="text-align: center;"><b>12/16(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ・グリーンリーフの煮びたし・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</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。</p> <p>【グリーンリーフの煮びたし】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/17(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>キャベツと人参の黄身あえ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 温泉卵 キャベツ 人参</p> <p>じゃが芋</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【キャベツと人参の黄身あえ】 細かく刻んだキャベツ大さじ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、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通し、ほぐす。</p> <p>【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>12/18(土)</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> 大根 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐</p> <p>白菜</p> <p>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、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。</p> <p>【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>