

## 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>5/23(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐と玉葱のつぶしあえ・かぼちゃのマッシュ・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; 豆腐  かぼちゃ  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐と玉葱のつぶしあえ】 2cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約50秒加熱し、細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、豆腐をつぶしながらあえる。  【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、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>5/24(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ひき肉と白菜のレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 鶏ひき肉 白菜  人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ひき肉と白菜のレンジ蒸し】 ひき肉大さじ1、細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を混ぜてラップをかけ、レンジで目安として約50秒加熱する。  【人参のペースト】 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>5/25(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>トマトの黄身あえ・レタスのつぶし煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 トマト  レタス又葉野菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【トマトの黄身あえ】 皮・種を取ったトマト大さじ1強に、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40秒加熱し、細かくほぐす。  【レタスのつぶし煮】 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>5/26(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>つぶし豆腐・キャベツと玉葱のおひたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐  キャベツ 玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【つぶし豆腐】 2cm角の豆腐をつぶし、片栗粉1つまみを加えて混ぜ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。  【キャベツと玉葱のおひたし】 細かく刻んだキャベツ・玉葱各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>5/27(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト 人参ソース・サニーレタス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  サニーレタス又葉野菜 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。  【サニーレタスと胡瓜のやわらか煮】 細かく刻んだサニーレタス大さじ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>5/28(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・キャベツと人参のつぶし煮</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 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。  【キャベツと人参のつぶし煮】 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、つぶす。</p>