

## 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>8/8(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉と人参のレンジ蒸し・なすのやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ肉 人参</p> <p>なす</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉と人参のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p> <p>【なすのやわらか煮】 皮を取り、細かく刻んだなす大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>8/9(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>青菜の白あえ風・とろとろ大根・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 青菜</p> <p>大根</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【青菜の白あえ風】 細かく刻んだ青菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。2cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約40秒加熱し、青菜を加えてつぶしながらあえる。</p> <p>【とろとろ大根】 おろした大根大さじ1・1/2に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p>	<p style="text-align: center;"><b>8/10(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト ブロッコリーペーストのせ・きざみキャベツ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> ブロッコリー &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>キャベツ</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【プレーンヨーグルト ブロッコリーペーストのせ】 細かく刻んだブロッコリー大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2にのせる。</p> <p>【きざみキャベツ】 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>8/11(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・チンゲン菜と人参のやわらか煮</b></p>  <p><b>材料</b> 卵</p> <p>チンゲン菜 人参</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>【チンゲン菜と人参のやわらか煮】 細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、チンゲン菜を加える。</p>	<p style="text-align: center;"><b>8/12(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>つぶし豆腐・かぼちゃとレタスの煮つぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐</p> <p>かぼちゃ レタス又葉野菜</p> <p>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。</p> <p>【かぼちゃとレタスの煮つぶし】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2、細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>8/13(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>キャベツの黄身あえ・やわらかトマト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> キャベツ &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 卵</p> <p>トマト</p> <p>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を柔らかくなるまでゆでる。卵黄小さじ1を加え、十分に火を通す。</p> <p>【やわらかトマト】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。</p>