

## 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>10/10(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>つぶし豆腐・サニーレタスと玉葱の煮びたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b><br/>豆腐<br/><br/>サニーレタス又葉野菜<br/>玉葱<br/><br/>おかゆ</p> <p><b>作り方</b><br/>【つぶし豆腐】<br/>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。<br/><br/>【サニーレタスと玉葱の煮びたし】<br/>細かく刻んだサニーレタス・玉葱各大きじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>  | <p style="text-align: center;"><b>10/11(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・白菜と青菜のやわらか煮</b></p>  <p><b>材料</b><br/>卵<br/><br/>白菜<br/>青菜<br/><br/>おかゆ</p> <p><b>作り方</b><br/>【卵がゆ】<br/>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。<br/><br/>【白菜と青菜のやわらか煮】<br/>細かく刻んだ白菜（葉の部分）・青菜（葉の部分）各大きじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>            | <p style="text-align: center;"><b>10/12(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト トマトペーストのせ・きざみキャベツ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b><br/>トマト<br/>&lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt;<br/>プレーンヨーグルト<br/><br/>キャベツ<br/><br/>おかゆ</p> <p><b>作り方</b><br/>【プレーンヨーグルト トマトペーストのせ】<br/>皮・種を取り、細かく刻んだトマト大きじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大きじ2にのせる。<br/><br/>【きざみキャベツ】<br/>細かく刻んだキャベツ大きじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>10/13(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐とレタスのつぶしあえ・玉葱とコーンのやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b><br/>レタス又葉野菜<br/>&lt;ご家庭でご用意いただく食材&gt;<br/>豆腐<br/><br/>玉葱<br/>カーネルコーン<br/><br/>おかゆ</p> <p><b>作り方</b><br/>【豆腐とレタスのつぶしあえ】<br/>細かく刻んだレタス大きじ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。<br/><br/>【玉葱とコーンのやわらか煮】<br/>細かく刻んだ玉葱大きじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を軟らかくなるまでゆでる。</p> | <p style="text-align: center;"><b>10/14(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏丼・ブロッコリーのあえもの</b></p>  <p><b>材料</b><br/>若鶏コマ<br/><br/>ブロッコリー<br/>人参<br/><br/>おかゆ</p> <p><b>作り方</b><br/>【鶏丼】<br/>皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆで、おかゆにのせる。<br/><br/>【ブロッコリーのあえもの】<br/>細かく刻んだブロッコリー大きじ2・細かく刻んだ人参大きじ1強を軟らかくなるまでゆでる。</p> | <p style="text-align: center;"><b>10/15(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>かぼちゃのせがゆ・玉葱の黄身あえ</b></p>  <p><b>材料</b><br/>かぼちゃ<br/><br/>玉葱<br/>&lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt;<br/>卵<br/><br/>おかゆ</p> <p><b>作り方</b><br/>【かぼちゃのせがゆ】<br/>皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大きじ2を軟らかくなるまでゆでる。湯少々を加えながらすりつぶし、おかゆにのせる。<br/><br/>【玉葱の黄身あえ】<br/>細かく刻んだ玉葱大きじ2を軟らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。</p>                              |