

## 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>11/28(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト 人参ソース・玉葱の煮もの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 人参 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト</p> <p>玉葱 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、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。</p> <p>【玉葱の煮もの】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/29(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>グリーンリーフの黄身あえ・白菜のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> グリーンリーフ又葉野菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵</p> <p>白菜 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【グリーンリーフの黄身あえ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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。</p> <p>【白菜のやわらか煮】 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る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/30(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐と人参のつぶしあえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 人参</p> <p>胡瓜 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐と人参のつぶしあえ】 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。2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。</p> <p>【胡瓜のとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>
<p style="text-align: center;"><b>12/1(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉のみぞれ煮・人参ペースト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ 大根</p> <p>人参 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉のみぞれ煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。おろした大根大さじ1・1/2、水大さじ2をさっと煮、鶏肉を加える。</p> <p>【人参ペースト】 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>12/2(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> キャベツ ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト</p> <p>じゃが芋 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ】 細かく刻んだキャベツ大さじ2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。</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>12/3(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・野菜のやわらか煮</b></p>  <p><b>材料</b> 温泉卵</p> <p>レタス又葉野菜 ミニトマト 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>【野菜のやわらか煮】 細かく刻んだレタス大さじ2、皮・種を取ったミニトマト1コを軟らかくなるまでゆでる。</p>