

## 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>2/20(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・じゃが芋とほうれん草の煮もの</b></p>  <p><b>材料</b>          &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt;          卵           じゃが芋          ほうれん草           おかゆ</p> <p><b>作り方</b>  <b>【卵がゆ】</b>          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。   <b>【じゃが芋とほうれん草の煮もの】</b>          細かく刻んだじゃが芋・ほうれん草各大きじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/21(火)</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・キャベツのとり とろ・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           キャベツ           おかゆ</p> <p><b>作り方</b>  <b>【プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ】</b>          細かく刻んだ人参大きじ1強を軟らかくなるまでゆでてすりつぶし、ヨーグルト大きじ2にのせる。   <b>【キャベツのとりとろ】</b>          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、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/22(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>つぶし豆腐・白菜とかぼちゃのやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b>          生揚げ           白菜          かぼちゃ           おかゆ</p> <p><b>作り方</b>  <b>【つぶし豆腐】</b>          生揚げの中身大きじ1をくり抜いてゆで、細かくつぶす。   <b>【白菜とかぼちゃのやわらか煮】</b>          細かく刻んだ白菜（葉の部分）大きじ2、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。</p>
<p style="text-align: center;"><b>2/23(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>グリーンリーの黄身あえ・玉葱のお浸し・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b>          卵          グリーンリーフ又葉野菜           玉葱           おかゆ</p> <p><b>作り方</b>  <b>【グリーンリーの黄身あえ】</b>          細かく刻んだグリーンリーフ大きじ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。   <b>【玉葱のお浸し】</b>          細かく刻んだ玉葱大きじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/24(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐と玉葱のつぶしあえ・人参の煮もの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b>          豆腐          玉葱           人参           おかゆ</p> <p><b>作り方</b>  <b>【豆腐と玉葱のつぶしあえ】</b>          細かく刻んだ玉葱大きじ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さらにゆで、つぶす。   <b>【人参の煮もの】</b>          細かく刻んだ人参大きじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/25(土)</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・やわらかレタス ス・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b>          トマト          &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt;          プレーンヨーグルト           レタス又葉野菜           おかゆ</p> <p><b>作り方</b>  <b>【プレーンヨーグルト トマトペーストのせ】</b>          皮・種を取り、細かく刻んだトマト大きじ1/2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。   <b>【やわらかレタス】</b>          細かく刻んだレタス大きじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>