

# 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>11/20(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>白菜の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 白菜 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 卵  人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【白菜の黄身あえ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。  【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>11/21(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐のとろとろ・キャベツと玉葱の煮もの・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  キャベツ 玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐のとろとろ】 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。  【キャベツと玉葱の煮もの】 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>11/22(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉と胡瓜の煮もの・やわらかトマト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ肉 胡瓜  トマト  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉と胡瓜の煮もの】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。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、鶏肉を加える。  【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>
<p style="text-align: center;"><b>11/23(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・じゃが芋と人参のマッシュ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵  じゃが芋 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。  【じゃが芋と人参のマッシュ】 細かく刻んだじゃが芋大さじ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>	<p style="text-align: center;"><b>11/24(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱のヨーグルトあえ・きざみキャベツ・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; プレーンヨーグルト  キャベツ  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【玉葱のヨーグルトあえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2であえる。  【きざみキャベツ】 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る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/25(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>白菜の豆腐サラダ・とろとろ大根・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 白菜  大根  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【白菜の豆腐サラダ】 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、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。  【とろとろ大根】 細かく刻んだ大根大さじ2をすりつぶし、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>