

## 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>2/24(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉とじゃが芋のつぶしあえ・人参ペースト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ肉角切り肉 じゃが芋  人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉とじゃが芋のつぶしあえ】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだじゃが芋大さじ2を柔らかくなるまでゆでてつぶし、湯少々を加え、鶏肉と混ぜる。  【人参ペースト】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/25(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>キャベツの黄身あえ・やわらかミニトマト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 キャベツ  ミニトマト  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。  【やわらかミニトマト】 皮・種を取って細かく刻んだミニトマト1コに、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>2/26(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>レタスの白あえ風・つぶし玉葱・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 レタス  玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【レタスの白あえ風】 細かく刻んだレタス大さじ2を柔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。  【つぶし玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。</p>
<p style="text-align: center;"><b>2/27(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト 人参ソース・かぼちゃのマッシュ・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  かぼちゃ  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強を柔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。  【かぼちゃのマッシュ】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/28(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐のとろとろ・二色あえ・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  グリーンリーフ又葉野菜 人参  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。  【二色あえ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>3/1(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・大根とサニーレタスのやわらか煮</b></p>  <p><b>材料</b> 卵  大根 サニーレタス又葉野菜  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。  【大根とサニーレタスのやわらか煮】 細かく刻んだ大根・サニーレタス各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>