

## 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>7/15(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト 青菜ペーストのせ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 青菜 ＜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</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【プレーンヨーグルト 青菜ペーストのせ】 細かく刻んだ青菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞ってすりつぶし、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を柔らかくなるまでゆでてつぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>7/16(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱の黄身あえ・白菜のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 玉葱</p> <p>白菜</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【玉葱の黄身あえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。</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を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>7/17(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>きざみ人参のプレーンヨーグルトあえ・キャベツのとろとろ・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>キャベツ</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【きざみ人参のプレーンヨーグルトあえ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2をあえる。</p> <p>【キャベツのとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>
<p style="text-align: center;"><b>7/18(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>つぶし豆腐・玉葱となすの煮びたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐</p> <p>玉葱</p> <p>なす</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【つぶし豆腐】 2cm角の豆腐をつぶし、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。</p> <p>【玉葱となすの煮びたし】 細かく刻んだ玉葱大さじ2、皮を取り、細かく刻んだなす大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>7/19(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>レタスと卵のサラダ・やわらか胡瓜・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> レタス又葉野菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵</p> <p>胡瓜</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【レタスと卵のサラダ】 細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。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、混ぜる。</p> <p>【やわらか胡瓜】 皮を取って細かく刻んだ胡瓜大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>7/20(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し・人参ペースト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>人参</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2にラップをかけてレンジで目安として500Wで約50秒加熱する。</p> <p>【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>