

## 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>9/2(月)</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> 豆腐 チンゲン菜 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】 細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）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>9/3(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ・キャベツのおひたし・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> 【プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2にのせる。  【キャベツのおひたし】 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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>9/4(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>青菜の黄身あえ・レタスのやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 青菜 卵  レタス又葉野菜 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【青菜の黄身あえ】 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。  【レタスのやわらか煮】 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。</p>
<p style="text-align: center;"><b>9/5(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>キャベツの白あえ風・やわらかミニトマト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> キャベツ &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐 ミニトマト おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【キャベツの白あえ風】 2cm角の豆腐、細かく刻んだキャベツ大さじ2を共に柔らかくなるまでゆで、水分がなくなるまでさらにゆで、つぶす。  【やわらかミニトマト】 ミニトマト1コの皮・種を取り、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>9/6(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・大根とグリーンリーの煮びたし</b></p>  <p><b>材料</b> 卵  大根 グリーンリーフ又葉野菜 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。  【大根とグリーンリーの煮びたし】 細かく刻んだ大根・グリーンリーフ各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>9/7(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ・人参のつぶし煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> かぼちゃ &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; プレーンヨーグルト  人参 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ】 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、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2でのばす。  【人参のつぶし煮】 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>