

## 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>11/11(月)</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> 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>11/12(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ・やわらか白菜・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> ミニトマト &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; プレーンヨーグルト  白菜 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ】 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20秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。  【やわらか白菜】 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る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/13(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉とキャベツの煮びたし・ブロッコリーのあえもの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ角切り肉 キャベツ ブロッコリー 人参 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉とキャベツの煮びたし】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻み、ゆでる。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、鶏肉を加える。  【ブロッコリーのあえもの】 細かく刻んだブロッコリー大さじ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る。</p>
<p style="text-align: center;"><b>11/14(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・かぼちゃとグリーンリーのあえもの</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 かぼちゃ 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。  【かぼちゃとグリーンリーのあえもの】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2、細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/15(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐のおろしあえ・サニーレタスの煮つぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 大根 サニーレタス又葉野菜 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐のおろしあえ】 2cm角の豆腐をつぶし、おろした大根大さじ1・1/2、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。  【サニーレタスの煮つぶし】 細かく刻んだサニーレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/16(土)</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>