

## 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>2/3(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト トマトペーストのせ・きざみキャベツ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b>                      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</p> <p>キャベツ</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b>  <b>【プレーンヨーグルト トマトペーストのせ】</b>                      皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1/2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。</p> <p><b>【きざみキャベツ】</b>                      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>2/4(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>つぶし豆腐・青菜と人参のおひたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b>                      豆腐</p> <p>青菜</p> <p>人参</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b>  <b>【つぶし豆腐】</b>                      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。</p> <p><b>【青菜と人参のおひたし】</b>                      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。細かく刻んだ人参大さじ1強を青菜と共に柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/5(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>胡瓜のペースト ヨーグルトあえ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b>                      胡瓜                      &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt;                      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>  <b>【胡瓜のペースト ヨーグルトあえ】</b>                      皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ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をあえる。</p> <p><b>【じゃが芋のマッシュ】</b>                      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、つぶす。</p>
<p style="text-align: center;"><b>2/6(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・玉葱とグリーンリーフのやわらか煮</b></p>  <p><b>材料</b>                      卵</p> <p>玉葱</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b>  <b>【卵がゆ】</b>                      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。</p> <p><b>【玉葱とグリーンリーフのやわらか煮】</b>                      細かく刻んだ玉葱・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>2/7(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>白菜と豆腐のサラダ・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;                      豆腐</p> <p>人参</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b>  <b>【白菜と豆腐のサラダ】</b>                      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、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。</p> <p><b>【人参のペースト】</b>                      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>2/8(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱の黄身あえ・大根の煮もの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b>                      卵                      玉葱</p> <p>大根</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b>  <b>【玉葱の黄身あえ】</b>                      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、十分に火を通す。</p> <p><b>【大根の煮もの】</b>                      細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>