

## 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>2/10(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>黄身おろし・きざみ青菜・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 大根 青菜 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【黄身おろし】 おろした大根大さじ1・1/2に、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。  【きざみ青菜】 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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/11(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>キャベツの白あえ風・じゃが芋のマッシュ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> キャベツ ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 じゃが芋 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【キャベツの白あえ風】 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、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。  【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、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/12(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト 胡瓜ペーストのせ・グリーンリーフのとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 胡瓜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【プレーンヨーグルト 胡瓜ペーストのせ】 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にのせる。  【グリーンリーフのとろとろ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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>2/13(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・白菜と人参のつぶし煮</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 白菜 人参 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。  【白菜と人参のつぶし煮】 細かく刻んだ白菜（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、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/14(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>つぶし豆腐・キャベツと玉葱のおひたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 キャベツ 玉葱 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【つぶし豆腐】 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。  【キャベツと玉葱のおひたし】 細かく刻んだキャベツ・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/15(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>きざみレタスのヨーグルトあえ・やわらかトマト・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食材＞ プレーンヨーグルト トマト おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【きざみレタスのヨーグルトあえ】 細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2をあえる。  【やわらかトマト】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。</p>