

## プチママ 离乳食の作り方（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

6/23(月)	6/24(火)	6/25(水)
<b>玉葱の黄身あえ・かぼちゃのつぶし煮・おかゆ</b>  <p><b>材料</b> 玉葱 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 卵  かぼちゃ  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を軟らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。  【かぼちゃのつぶし煮】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を軟らかくなるまで煮、つぶす。</p>	<b>鶏肉と人参の煮もの・やわらかサニーレタス・おかゆ</b>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ 人参  サニーレタス又葉野菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉と人参の煮もの】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。  【やわらかサニーレタス】 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る。</p>	<b>つぶし豆腐・キャベツと大根のサラダ・おかゆ</b>  <p><b>材料</b> &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐  キャベツ 大根  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。  【キャベツと大根のサラダ】 細かく刻んだキャベツ・大根各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>

6/26(木)	6/27(金)	6/28(土)
<b>卵がゆ・白菜と人参のつぶし煮</b>  <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強を軟らかくなるまで煮、つぶす。</p>	<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><b>材料</b> 人参 &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> 【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強を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2をあえる。  【キャベツのとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<b>グリーンリーフの白あえ風・やわらかトマト・おかゆ</b>  <p><b>材料</b> グリーンリーフ又葉野菜 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐  トマト  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【グリーンリーフの白あえ風】 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、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。  【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>