

## 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>4/3(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱の黄身あえ・なすのやわらか煮・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; 卵  なす  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を柔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。  【なすのやわらか煮】 皮を取り、細かく刻んだなす大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>4/4(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>胡瓜の白あえ風・やわらかトマト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 胡瓜  トマト  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【胡瓜の白あえ風】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2、2cm角の豆腐を共に柔らかくなるまでゆで、水分がなくなったら、ざっとつぶし、混ぜ合わせる。  【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>	<p style="text-align: center;"><b>4/5(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>お魚のとろとろ・ほうれん草と大根の煮もの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> まんだい切身  ほうれん草 大根  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【お魚のとろとろ】 まんだいの皮・骨を取り、小さじ2を取り分け、水にくぐらせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、細かくつぶし、湯少々でのばす。  【ほうれん草と大根の煮もの】 細かく刻んだほうれん草（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。細かく刻んだ大根大さじ2をほうれん草と共に柔らかくなるまで煮る。</p>
<p style="text-align: center;"><b>4/6(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉と白菜のレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ肉 白菜  人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉と白菜のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約50秒加熱する。  【人参のペースト】 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>4/7(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱のヨーグルトあえ・きざみキャベツ・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> 【玉葱のヨーグルトあえ】 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であえる。  【きざみキャベツ】 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>4/8(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>つぶし豆腐・レタスのコーン煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐  レタス又葉野菜 カーネルコーン  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。  【レタスのコーン煮】 細かく刻んだレタス大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまでゆでる。</p>