

## 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>12/12(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ミニトマトの黄身あえ・グリーンリーのとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 ミニトマト グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ミニトマトの黄身あえ】 ミニトマト1コの皮・種を取り、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40秒加熱し、細かくほぐす。  【グリーンリーのとろとろ】 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>12/13(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>人参の白あえ風・玉葱の煮もの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 人参 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐 玉葱 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【人参の白あえ風】 細かく刻んだ人参大さじ1強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更にゆで、つぶす。  【玉葱の煮もの】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/14(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト 人参ソース・白菜の煮びたし・おかゆ</b></p>  <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 白菜 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【プレーンヨーグルト 人参ソース】 細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。  【白菜の煮びたし】 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る。</p>
<p style="text-align: center;"><b>12/15(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉とキャベツのやわらか煮・ほうれん草のペースト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ肉 キャベツ ほうれん草 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉とキャベツのやわらか煮】 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を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。  【ほうれん草のペースト】 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り、湯小さじ1でのばす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/16(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>レタスの白あえ風・大根のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> レタス又葉野菜 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐 大根 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【レタスの白あえ風】 細かく刻んだレタス大さじ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更にゆで、つぶす。  【大根のやわらか煮】 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>	<p style="text-align: center;"><b>12/17(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵とかぼちゃのスープ・胡瓜の煮びたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 かぼちゃ 胡瓜 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【卵とかぼちゃのスープ】 皮・種を取ったかぼちゃ大さじ2を柔らかくなるまでゆでてつぶし、卵黄小さじ1を加えて十分に火を通し、湯大さじ2でのばす。  【胡瓜の煮びたし】 皮を取って細かく刻んだ胡瓜大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>