


# 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

**8/10(月)**

**卵がゆ・キャベツと胡瓜の煮びたし**




**材料**  
 <ご家庭でご用意いただく材料>  
 卵  
 キャベツ  
 胡瓜  
 おかゆ

**作り方**  
**【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。  
**【キャベツと胡瓜の煮びたし】**  
 細かく刻んだキャベツ大さじ2、皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

**8/11(火)**

**ポテトのヨーグルトがけ・玉葱と人参のやわらか煮・おかゆ**




**材料**  
 じゃが芋  
 <ご家庭でご用意いただく材料>  
 プレーンヨーグルト  
 玉葱  
 人参  
 おかゆ

**作り方**  
**【ポテトのヨーグルトがけ】**  
 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、熱いうちに湯を加えながらつぶし、ヨーグルト大さじ2をかける。  
**【玉葱と人参のやわらか煮】**  
 細かく刻んだ玉葱・人参各大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。

**8/12(水)**

**豆腐とレタスのつぶしあえ・トマトとコーンのやわらか煮・おかゆ**




**材料**  
 豆腐  
 レタス又葉野菜  
 トマト  
 カーネルコーン  
 おかゆ

**作り方**  
**【豆腐とレタスのつぶしあえ】**  
 細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。  
**【トマトとコーンのやわらか煮】**  
 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強、細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまで煮る。

**8/13(木)**

**キャベツの黄身あえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ**




**材料**  
 卵  
 キャベツ  
 玉葱  
 おかゆ

**作り方**  
**【キャベツの黄身あえ】**  
 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。卵黄小さじ1を加え、十分に火を通す。  
**【玉葱のやわらか煮】**  
 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

**8/14(金)**

**パンがゆ・鶏肉とさつま芋のやわらか煮**



**材料**  
 <ご家庭でご用意いただく材料>  
 8枚切り食パン  
 若鶏ムネ肉  
 さつま芋

**作り方**  
**【パンがゆ】**  
 耳を取った食パン1/3枚をさいの目切りにし、湯で溶いた粉ミルク又は湯50mlと合わせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、すりつぶす。  
**【鶏肉とさつま芋のやわらか煮】**  
 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻み、ゆでる。皮を取り、細かく刻んださつま芋大さじ2を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。

**8/15(土)**

**材料**

**作り方**