

# 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

**3/9(月)**

**サニーレタスの白あえ風・人参の煮つぶし・おかゆ**



**材料**  
サニーレタス又葉野菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【サニーレタスの白あえ風】  
細かく刻んだサニーレタス大さじ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。  
  
【人参の煮つぶし】  
細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、細かくつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

**3/10(火)**

**卵がゆ・キャベツと玉葱のやわらか煮**



**材料**  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵  
キャベツ  
玉葱  
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。  
  
【キャベツと玉葱のやわらか煮】  
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。

**3/11(水)**

**つぶし豆腐・きざみほうれん草・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
ほうれん草  
おかゆ

**作り方**  
【つぶし豆腐】  
豆腐は2cm角をつぶし、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。  
  
【きざみほうれん草】  
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。

**3/12(木)**

**胡瓜のペースト ヨーグルトあえ・レタスと玉葱のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
胡瓜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト  
レタス又葉野菜  
玉葱  
おかゆ

**作り方**  
【胡瓜のペースト ヨーグルトあえ】  
皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ1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でのばす。  
  
【レタスと玉葱のやわらか煮】  
細かく刻んだレタス・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

**3/13(金)**

**鶏肉とキャベツのやわらか煮・ブロッコリーのあえもの・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
キャベツ  
ブロッコリー  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【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。  
  
【ブロッコリーのあえもの】  
細かく刻んだブロッコリー大さじ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る。

**3/14(土)**

**人参の黄身あえ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ**



**材料**  
卵  
人参  
かぼちゃ  
おかゆ

**作り方**  
【人参の黄身あえ】  
細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。  
  
【かぼちゃのマッシュ】  
皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。