


# 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

**6/1(月)**

**さけのとろとろ・胡瓜とサニーレタスの煮びたし・おかゆ**




**材料**  
さけ  
胡瓜  
サニーレタス又葉野菜  
おかゆ

**作り方**  
【さけのとろとろ】  
さけの皮・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。  
  
【胡瓜とサニーレタスの煮びたし】  
皮を取り、細かく刻んだ胡瓜・細かく刻んだサニーレタス各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

**6/2(火)**

**つぶし豆腐・じゃが芋と人参のやわらか煮・おかゆ**




**材料**  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
豆腐  
じゃが芋  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【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。  
  
【じゃが芋と人参のやわらか煮】  
細かく刻んだじゃが芋大さじ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。

**6/3(水)**

**チンゲン菜の黄身あえ・やわらかトマト・おかゆ**




**材料**  
チンゲン菜  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
卵  
トマト  
おかゆ

**作り方**  
【チンゲン菜の黄身あえ】  
細かく刻んだチンゲン菜（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。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30秒加熱し、ほぐす。  
  
【やわらかトマト】  
皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ2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。

**6/4(木)**

**プレーンヨーグルト 刻みキャベツのせ・つぶしかぼちゃ・おかゆ**




**材料**  
キャベツ  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
プレーンヨーグルト  
かぼちゃ  
おかゆ

**作り方**  
【プレーンヨーグルト 刻みキャベツのせ】  
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、ヨーグルト大さじ2にのせる。  
  
【つぶしかぼちゃ】  
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、湯少々を加えながらすりつぶす。

**6/5(金)**

**レタスと豆腐のやわらかあえ・人参の煮つぶし・おかゆ**




**材料**  
豆腐  
レタス又葉野菜  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【レタスと豆腐のやわらかあえ】  
細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、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。

**6/6(土)**

**卵がゆ・玉葱とグリーンリーフのやわらか煮**



**材料**  
卵  
玉葱  
グリーンリーフ又葉野菜  
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。  
  
【玉葱とグリーンリーフのやわらか煮】  
細かく刻んだ玉葱・グリーンリーフ各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。