

# 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

**6/8(月)**

**豆腐のとろとろ・白菜と人参のつぶし煮・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
白菜  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐のとろとろ】  
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。  
  
【白菜と人参のつぶし煮】  
細かく刻んだ白菜（葉の部分）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、つぶす。

**6/9(火)**

**胡瓜のペースト ヨーグルトあえ・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  
  
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2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。  
  
【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。

**6/10(水)**

**かぼちゃのせがゆ・白菜の黄身あえ**



**材料**  
かぼちゃ  
卵  
白菜  
おかゆ

**作り方**  
【かぼちゃのせがゆ】  
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る。湯少々を加えながらすりつぶし、おかゆにのせる。  
  
【白菜の黄身あえ】  
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、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。

**6/11(木)**

**グリーンリーの白あえ風・じゃが芋のマッシュ・おかゆ**



**材料**  
グリーンリーフ又葉野菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐  
じゃが芋  
おかゆ

**作り方**  
【グリーンリーの白あえ風】  
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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。  
  
【じゃが芋のマッシュ】  
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、つぶす。

**6/12(金)**

**鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ肉  
キャベツ  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】  
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだキャベツ大さじ2を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  
  
【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。

**6/13(土)**

**プレーンヨーグルト トマトペーストのせ・サニーレタスのとろとろ・おかゆ**



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

**作り方**  
【プレーンヨーグルト トマトペーストのせ】  
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秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。  
  
【サニーレタスのとろとろ】  
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、水溶性片栗粉でとろみをつける。