

# 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

**7/27(月)**

**鶏肉と胡瓜のやわらか煮・レタスのとろとろ・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ肉  
胡瓜  
  
レタス又葉野菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と胡瓜のやわらか煮】  
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。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、鶏肉を加える。  
  
【レタスのとろとろ】  
細かく刻んだレタス大さじ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。

**7/28(火)**

**青菜の白あえ風・とろとろ大根・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
青菜  
  
大根  
  
おかゆ

**作り方**  
【青菜の白あえ風】  
細かく刻んだ青菜（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。2cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約40秒加熱し、青菜を加えてつぶしながらあえる。  
  
【とろとろ大根】  
おろした大根大さじ1・1/2に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

**7/29(水)**

**ひき肉とキャベツのレンジ蒸し・玉葱のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
鶏ひき肉  
キャベツ  
  
玉葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【ひき肉とキャベツのレンジ蒸し】  
ひき肉小さじ1、細かく刻んだキャベツ大さじ2に片栗粉1つまみを加えて混ぜてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。  
  
【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。

**7/30(木)**

**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1強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。

**7/31(金)**

**豆腐と玉葱のつぶしあえ・やわらかミニトマト・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
玉葱  
  
ミニトマト  
  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐と玉葱のつぶしあえ】  
細かく刻んだ玉葱大さじ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。  
  
【やわらかミニトマト】  
ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。

**8/1(土)**

**ポテトのヨーグルトがけ・グリーンリーフ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  
  
グリーンリーフ又葉野菜  
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。  
  
【グリーンリーフと人参のやわらか煮】  
細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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。