

# 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

**8/17(月)**

**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。

**8/18(火)**

**ひき肉とかぼちゃのマッシュ・玉葱ペースト・おかゆ**



**材料**  
鶏ひき肉  
かぼちゃ  
  
玉葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【ひき肉とかぼちゃのマッシュ】  
ひき肉小さじ2をゆでる。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てすりつぶし、湯少々でのばし、ひき肉と混ぜる。  
  
【玉葱ペースト】  
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

**8/19(水)**

**チキンのトマトソースがけ・サニーレタスのとろとろ・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ角切り肉  
トマト  
  
サニーレタス又葉野菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【チキンのトマトソースがけ】  
皮・脂を取った鶏肉小さじ2を食べやすく切り、ゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉にかける。  
  
【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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

**8/20(木)**

**キャベツの白あえ風・人参のとろみ煮・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
キャベツ  
  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【キャベツの白あえ風】  
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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。  
  
【人参のとろみ煮】  
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。

**8/21(金)**

**たまごがゆ・玉葱のやわらか煮**



**材料**  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵  
  
玉葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【たまごがゆ】  
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。

**8/22(土)**

**グリーンリーの白あえ風・やわらかミニトマト・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  
  
ミニトマト  
  
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。  
  
【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。