

# 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

**12/7(月)**

**つぶし豆腐・キャベツと玉葱のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
 <ご家庭でご用意いただく材料>  
 豆腐  
 キャベツ  
 玉葱  
 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。  
**【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。

**12/8(火)**

**卵がゆ・白菜と人参のやわらか煮**



**材料**  
 卵  
 白菜  
 人参  
 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。  
**【白菜と人参のやわらか煮】**  
 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る。

**12/9(水)**

**鶏肉のみぞれ煮・グリーンリーのやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
 若鶏コマ  
 大根  
 グリーンリーフ又葉野菜  
 おかゆ

**作り方**  
**【鶏肉のみぞれ煮】**  
 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。おろした大根大さじ2を水大さじ2でさっと煮、鶏肉を加える。  
**【グリーンリーのやわらか煮】**  
 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る。

**12/10(木)**

**人参の白あえ風・玉葱のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
 豆腐  
 人参  
 玉葱  
 おかゆ

**作り方**  
**【人参の白あえ風】**  
 細かく刻んだ人参大さじ1強、2cm角の豆腐を共に柔らかくなるまでゆで、水分がなくなったら、ざっとつぶし、混ぜ合わせる。  
**【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。

**12/11(金)**

**プレーンヨーグルト 青菜ペーストのせ・つぶしかぼちゃ・おかゆ**



**材料**  
 青菜  
 <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 青菜ペーストのせ】**  
 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、すりつぶし、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、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、つぶして湯少々でのばす。

**12/12(土)**

**ほうれん草うどん・キャベツの黄身あえ**



**材料**  
 ゆでうどん  
 ほうれん草  
 キャベツ  
 <ご家庭でご用意いただく材料>  
 卵

**作り方**  
**【ほうれん草うどん】**  
 うどん大さじ2を細かく刻み、柔らかくなるまでゆで、湯を捨てる（うどんの塩分を抜く為）。細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、うどんにのせる。  
**【キャベツの黄身あえ】**  
 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る。卵黄小さじ1を加え、十分に火を通す。