

# 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

**1/25(月)**

**卵がゆ・大根と人参のとりみ煮**



**材料**  
温泉卵  
  
大根  
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。  
  
【大根と人参のとりみ煮】  
細かく刻んだ大根大さじ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、細かくつぶして、水溶き片栗粉でとろみをつける。

**1/26(火)**

**つぶし豆腐・グリーンリーフと人参のとりみ煮・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
  
グリーンリーフ又葉野菜  
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。  
  
【グリーンリーフと人参のとりみ煮】  
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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

**1/27(水)**

**プレーンヨーグルト レタスペーストのせ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ**



**材料**  
レタス又葉野菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト  
  
じゃが芋  
  
おかゆ

**作り方**  
【プレーンヨーグルト レタスペーストのせ】  
細かく刻んだレタス大さじ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。  
  
【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。

**1/28(木)**

**黄身おろし・きざみキャベツ・おかゆ**



**材料**  
卵  
大根  
  
キャベツ  
  
おかゆ

**作り方**  
【黄身おろし】  
おろした大根大さじ2に卵黄小さじ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、混ぜる。  
  
【きざみキャベツ】  
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。

**1/29(金)**

**ひき肉と白菜のレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ**



**材料**  
鶏ひき肉  
白菜  
  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【ひき肉と白菜のレンジ蒸し】  
ひき肉大さじ1、細かく刻んだ白菜大さじ2を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。  
  
【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。

**1/30(土)**

**人参がゆ・キャベツと豆腐のつぶしあえ**



**材料**  
人参  
  
キャベツ  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐  
  
おかゆ

**作り方**  
【人参がゆ】  
細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、おかゆに混ぜる。  
  
【キャベツと豆腐のつぶしあえ】  
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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。