


# 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

**3/15(月)**

**人参の白あえ風・サニーレタスのとろとろ・おかゆ**




**材料**  
豆腐  
人参  
  
サニーレタス又葉野菜  
  
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。  
  
【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。

**3/16(火)**

**卵がゆ・レタスと胡瓜のやわらか煮**




**材料**  
卵  
  
レタス又葉野菜  
胡瓜  
  
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。  
  
【レタスと胡瓜のやわらか煮】  
細かく刻んだレタス・皮を取り、細かく刻んだ胡瓜各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

**3/17(水)**

**ポテトのヨーグルトがけ・やわらか人参・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  
  
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。  
  
【やわらか人参】  
細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

**3/18(木)**

**白菜の黄身あえ・とろとろ大根・おかゆ**




**材料**  
卵  
白菜  
  
大根  
  
おかゆ

**作り方**  
【白菜の黄身あえ】  
細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2、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、ほぐす。  
  
【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。

**3/19(金)**

**つぶし豆腐・玉葱とほうれん草のやわらか煮・おかゆ**




**材料**  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
豆腐  
  
玉葱  
ほうれん草  
  
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。  
  
【玉葱とほうれん草のやわらか煮】  
細かく刻んだ玉葱・ほうれん草（葉の部分）各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

**3/20(土)**

**ひき肉とグリーンリーのレンジ蒸し・きざみ玉葱・おかゆ**



**材料**  
鶏ひき肉  
グリーンリーフ又葉野菜  
  
玉葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【ひき肉とグリーンリーのレンジ蒸し】  
ひき肉大さじ1、細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を混ぜてラップをかけ、レンジで目安として約50秒加熱する。  
  
【きざみ玉葱】  
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。