

# 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

**1/27(月)**

**豆腐のおろしあえ・キャベツの煮つぶし・おかゆ**



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

**作り方**  
【豆腐のおろしあえ】  
2cm角の豆腐をつぶし、おろした大根大さじ1、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。  
  
【キャベツの煮つぶし】  
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、つぶす。

**1/28(火)**

**たまごがゆ・白菜のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
卵  
  
白菜  
  
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。  
  
【白菜のやわらか煮】  
細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

**1/29(水)**

**かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ**



**材料**  
かぼちゃ  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト  
  
胡瓜  
  
おかゆ

**作り方**  
【かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ】  
皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2をすりつぶし、ヨーグルト大さじ2でのばす。  
  
【胡瓜のとろとろ】  
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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

**1/30(木)**

**人参の白あえ風・白菜と大根のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
人参  
  
白菜  
大根  
  
おかゆ

**作り方**  
【人参の白あえ風】  
豆腐2cm角、細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。  
  
【白菜と大根のやわらか煮】  
細かく刻んだ白菜（葉の部分）・大根各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

**1/31(金)**

**プレーンヨーグルト 青菜ペーストのせ・じゃが芋と人参のマッシュ・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  
  
じゃが芋  
人参  
  
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にかける。  
  
【じゃが芋と人参のマッシュ】  
細かく刻んだじゃが芋・人参各大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

**2/1(土)**

**人参の黄身あえ・キャベツの煮びたし・おかゆ**



**材料**  
卵  
人参  
  
キャベツ  
  
おかゆ

**作り方**  
【人参の黄身あえ】  
細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでてつぶし、卵黄小さじ1を加えて十分に火を通す。  
  
【キャベツの煮びたし】  
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。