

# 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

**11/18(月)**

**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。

**11/19(火)**

**人参の豆腐あえ・青菜ペースト・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
人参  
青菜  
おかゆ

**作り方**  
【人参の豆腐あえ】  
細かく刻んだ人参大さじ2を豆腐2cm角と共に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。  
  
【青菜ペースト】  
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、水にさらして水気を絞り、細かく刻む。

**11/20(水)**

**プレーンヨーグルト ミントマトペーストのせ・グリーンリーフのやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
ミニトマト  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト  
グリーンリーフ又葉野菜  
おかゆ

**作り方**  
【プレーンヨーグルト ミントマトペーストのせ】  
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20秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。  
  
【グリーンリーフのやわらか煮】  
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。

**11/21(木)**

**人参の黄身あえ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ**



**材料**  
卵  
人参  
かぼちゃ  
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る。卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。  
  
【かぼちゃのマッシュ】  
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、つぶす。

**11/22(金)**

**プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ・キャベツのとりみ煮・おかゆ**



**材料**  
玉葱  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト  
キャベツ  
おかゆ

**作り方**  
【プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ】  
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。  
  
【キャベツのとりみ煮】  
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、水溶き片栗粉でとりみをつける。

**11/23(土)**

**豆腐のおろしあえ・人参のとろとろ・おかゆ**



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

**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。  
  
【人参のとろとろ】  
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。