

# 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

**11/25(月)**

**ポテトのヨーグルトがけ・やわらかキャベツ・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  
  
 キャベツ  
  
 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、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。

**11/26(火)**

**かぼちゃのせがゆ・ほうれん草の黄身あえ・おかゆ**



**材料**  
 かぼちゃ  
  
 卵  
 ほうれん草  
  
 おかゆ

**作り方**  
**【かぼちゃのせがゆ】**  
 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。湯少々を加えながらすりつぶし、おかゆにのせる。  
  
**【ほうれん草の黄身あえ】**  
 細かく刻んだほうれん草（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る。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。

**11/27(水)**

**白菜の白あえ風・玉葱と人参のとりみ煮・おかゆ**



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

**作り方**  
**【白菜の白あえ風】**  
 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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。  
  
**【玉葱と人参のとりみ煮】**  
 細かく刻んだ玉葱・人参各大さじ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。

**11/28(木)**

**プレーンヨーグルト 人参ソース・玉葱のやわらか煮・おかゆ**



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

**作り方**  
**【プレーンヨーグルト 人参ソース】**  
 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。  
  
**【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。

**11/29(金)**

**つぶし豆腐・きざみチンゲン菜・おかゆ**



**材料**  
 豆腐  
  
 チンゲン菜  
  
 おかゆ

**作り方**  
**【つぶし豆腐】**  
 豆腐2cm角をつぶし、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。  
  
**【きざみチンゲン菜】**  
 細かく刻んだチンゲン菜（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る。

**11/30(土)**

**鶏肉とおろし人参のレンジ蒸し・白菜の煮びたし・おかゆ**



**材料**  
 若鶏ムネ角切り肉  
 人参  
  
 白菜  
  
 おかゆ

**作り方**  
**【鶏肉とおろし人参のレンジ蒸し】**  
 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻む。おろした人参大さじ1/2と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  
  
**【白菜の煮びたし】**  
 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。