

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

12/2(月)

卵がゆ・キャベツと玉葱のやわらか煮



材料
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 卵
 キャベツ
 玉葱
 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。
【キャベツと玉葱のやわらか煮】
 細かく刻んだキャベツ・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

12/3(火)

人参の白あえ風・つぶしかぼちゃ・おかゆ



材料
 生揚げ
 人参
 かぼちゃ
 おかゆ

作り方
【人参の白あえ風】
 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。生揚げの中身大さじ1をくり抜いてゆで、つぶしながら人参と混ぜ合わせる。
【つぶしかぼちゃ】
 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、つぶして湯少々でのばす。

12/4(水)

玉葱の黄身あえ・大根のやわらか煮・おかゆ



材料
 卵
 玉葱
 大根
 おかゆ

作り方
【玉葱の黄身あえ】
 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。卵黄小さじ1を加え、十分に火を通す。
【大根のやわらか煮】
 細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

12/5(木)

プレーンヨーグルト 胡瓜のペーストのせ・きざみ青菜・おかゆ



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

作り方
【プレーンヨーグルト 胡瓜のペーストのせ】
 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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にかける。
【きざみ青菜】
 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、湯小さじ1でのばす。

12/6(金)

豆腐のとろとろ・白菜と人参のつぶし煮・おかゆ



材料
 豆腐
 白菜
 人参
 おかゆ

作り方
【豆腐のとろとろ】
 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。
【白菜と人参のつぶし煮】
 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・人参各大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

12/7(土)

ひき肉とおろし人参のレンジ蒸し・じゃが芋のマッシュ・おかゆ



材料
 鶏ひき肉
 人参
 じゃが芋
 おかゆ

作り方
【ひき肉とおろし人参のレンジ蒸し】
 ひき肉小さじ2、おろした人参大さじ1/2に片栗粉1つまみを加え、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。
【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。