

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

12/23(月)

白菜の白あえ風・玉葱と人参のとりみ煮・おかゆ



材料
豆腐
白菜

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。

12/24(火)

鶏肉とじゃが芋のマッシュ・玉葱のペースト・おかゆ



材料
若鶏ムネ角切り肉
じゃが芋

玉葱

おかゆ

作り方
【鶏肉とじゃが芋のマッシュ】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。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てつぶし、湯少々を加え、鶏肉と混ぜる。

【玉葱のペースト】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

12/25(水)

プレーンヨーグルト 青菜ペーストのせ・かぼちゃのマッシュ・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

かぼちゃ

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。

【かぼちゃのマッシュ】
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。

12/26(木)

卵がゆ・白菜のコーン煮



材料
卵

白菜
カーネルコーン

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。

【白菜のコーン煮】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2、コーン小さじ1/2を柔らかくなるまでゆでる。

12/27(金)

豆腐と人参のつぶしあえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ



材料
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

胡瓜

おかゆ

作り方
【豆腐と人参のつぶしあえ】
細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。

【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。

12/28(土)

玉葱の黄身あえ・大根のやわらか煮・おかゆ



材料
玉葱
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

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。