


# 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

**7/26(月)**

**胡瓜のペースト ヨーグルトあえ・じゃが芋のマッシュ・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  
 じゃが芋  
 おかゆ

**作り方**  
**【胡瓜のペースト ヨーグルトあえ】**  
 皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2をあえる。  
**【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。

**7/27(火)**

**鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し・人参ペースト・おかゆ**




**材料**  
 若鶏ムネ肉  
 グリーンリーフ又葉野菜  
 人参  
 おかゆ

**作り方**  
**【鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し】**  
 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約50秒加熱する。  
**【人参ペースト】**  
 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

**7/28(水)**

**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1強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。

**7/29(木)**

**ひき肉のおろしあえ・キャベツのやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
 鶏ひき肉  
 大根  
 キャベツ

**作り方**  
**【ひき肉のおろしあえ】**  
 おろした大根大さじ2に、ひき肉小さじ2、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。  
**【キャベツのやわらか煮】**  
 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る。

**7/30(金)**

**サニーレタスの白あえ風・やわらかトマト・おかゆ**




**材料**  
 サニーレタス又葉野菜  
 豆腐  
 トマト  
 おかゆ

**作り方**  
**【サニーレタスの白あえ風】**  
 細かく刻んだサニーレタス大さじ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。  
**【やわらかトマト】**  
 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。

**7/31(土)**

**卵がゆ・胡瓜と玉葱の煮びたし**



**材料**  
 <ご家庭でご用意いただく材料>  
 卵  
 胡瓜  
 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。  
**【胡瓜と玉葱の煮びたし】**  
 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜・細かく刻んだ玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。