

プチママ 离乳食の作り方（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

8/29(月)	
きざみ人参のプレーンヨーグルトあえ・キャベツのとろろ・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	豆腐 青菜
キャベツ	ミニトマト
おかゆ	おかゆ
作り方	
【きざみ人参のプレーンヨーグルトあえ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2をあえる。	【青菜の白あえ風】 細かく刻んだ青菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。豆腐2cm角をレンジで目安として500Wで約40秒加熱し、青菜を加えてつぶしながらあえる。
【キャベツのとろろ】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。	【やわらかミニトマト】 ミニトマト1口の皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。

8/30(火)	
青菜の白あえ風・やわらかミニトマト・おかゆ	
	
材料	
豆腐 青菜	ミニトマト
おかゆ	おかゆ
作り方	
【青菜の白あえ風】 細かく刻んだ青菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。豆腐2cm角をレンジで目安として500Wで約40秒加熱し、青菜を加えてつぶしながらあえる。	【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだキャベツ大さじ2を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

8/31(水)	
鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・じゃが芋のマッシュ・おかゆ	
	
材料	
若鶏コマ キャベツ	じゃが芋
おかゆ	おかゆ
作り方	
【じゃが芋のマッシュ】 細かく刻んだじゃが芋大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。	【卵がゆ】 卵が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。

9/1(木)	
トマトの黄身あえ・レタスのつぶし煮・おかゆ	
	
材料	
卵 トマト	レタス又葉野菜
レタス又葉野菜	おかゆ
作り方	
【トマトの黄身あえ】 皮・種を取ったトマト大さじ1強に、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40秒加熱し、細かくほぐす。	【鶏肉とかぼちゃのやわらか煮】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻み、ゆでる。皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を軟らかくなるまでゆでてすりつぶし、湯少々でのばし、鶏肉と混ぜる。
【レタスのつぶし煮】 細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。	【きざみ青菜】 細かく刻んだ青菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。

9/2(金)	
鶏肉とかぼちゃのやわらか煮・きざみ青菜・おかゆ	
	
材料	
若鶏ムネ肉 かぼちゃ	青菜
青菜	おかゆ
作り方	
【鶏肉とかぼちゃのやわらか煮】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻み、ゆでる。皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を軟らかくなるまでゆでてすりつぶし、湯少々でのばし、鶏肉と混ぜる。	【卵がゆ】 卵が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。

9/3(土)	
卵がゆ・大根とサニーレタスのやわらか煮	
	
材料	
温泉卵	大根
大根	サニーレタス又葉野菜
サニーレタス又葉野菜	おかゆ
作り方	
【卵がゆ】 卵が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。	【大根とサニーレタスのやわらか煮】 細かく刻んだ大根・サニーレタス各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。