

# 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

**3/27(月)**

**さけのレンジ蒸し・キャベツと人参のあえもの・おかゆ**



**材料**  
さけ  
キャベツ  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【さけのレンジ蒸し】  
さけの皮・骨を取り、小さじ2をそぎ取り、水にくぐらせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、細かくつぶし、湯少々でのばす。  
  
【キャベツと人参のあえもの】  
細かく刻んだキャベツ大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、細かくつぶす。

**3/28(火)**

**豆腐のとろとろ・ほうれん草と玉葱の煮びたし・おかゆ**



**材料**  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
豆腐  
ほうれん草  
玉葱  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐のとろとろ】  
2cm角の豆腐をつぶし、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。  
  
【ほうれん草と玉葱の煮びたし】  
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。細かく刻んだ玉葱大さじ2をほうれん草と共に柔らかくなるまでゆでる。

**3/29(水)**

**サニーレタスの黄身あえ・大根のお浸し・おかゆ**



**材料**  
卵  
サニーレタス又葉野菜  
大根  
おかゆ

**作り方**  
【サニーレタスの黄身あえ】  
細かく刻んだサニーレタス大さじ2、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、ほぐす。  
  
【大根のお浸し】  
細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

**3/30(木)**

**プレーンヨーグルト 人参ソース・白菜のとろとろ・おかゆ**



**材料**  
人参  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
プレーンヨーグルト  
白菜  
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1強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。  
  
【白菜のとろとろ】  
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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

**3/31(金)**

**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1強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。

**4/1(土)**

**卵がゆ・レタスのコーン煮**



**材料**  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
卵  
レタス又葉野菜  
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。  
  
【レタスのコーン煮】  
細かく刻んだレタス大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまでゆでる。