

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

12/4(月)
キャベツの黄身あえ・きざみトマト・おかゆ

材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 トマト おかゆ
作り方 【キャベツの黄身あえ】 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。卵黄小さじ1を加え、十分に火を通す。 【きざみトマト】 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。

12/5(火)
プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ・玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 白菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 玉葱 おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ】 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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

12/6(水)
人参の豆腐あえ・きざみ青菜・おかゆ

材料 豆腐 人参 青菜 おかゆ
作り方 【人参の豆腐あえ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に柔らかくなるまでゆで、水分がなくなるまでさらにゆで、つぶす。 【きざみ青菜】 細かく刻んだ青菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。

12/7(木)
卵がゆ・チンゲン菜と人参の煮もの

材料 卵 チンゲン菜 人参 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。 【チンゲン菜と人参の煮もの】 細かく刻んだチンゲン菜（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る。細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、チンゲン菜を加える。

12/8(金)
豆腐と玉葱のつぶしあえ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ

材料 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 かぼちゃ おかゆ
作り方 【豆腐と玉葱のつぶしあえ】 2cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約50秒加熱し、細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、豆腐をつぶしながらあえる。 【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。

12/9(土)
ブロッコリーの黄身あえ・白菜のやわらか煮・おかゆ

材料 卵 ブロッコリー 白菜 おかゆ
作り方 【ブロッコリーの黄身あえ】 細かく刻んだブロッコリー大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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。 【白菜のやわらか煮】 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る。