

# 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

**12/11(月)**

**かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ・胡瓜のとりみ煮・おかゆ**



**材料**  
かぼちゃ  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト

胡瓜


おかゆ

**作り方**  
【かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ】  
種・皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2をすりつぶし、ヨーグルト大さじ2でのばす。

【胡瓜のとりみ煮】  
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、水溶き片栗粉でとりみをつける。

**12/12(火)**

**青菜の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ**



**材料**  
卵  
青菜

人参


おかゆ

**作り方**  
【青菜の黄身あえ】  
食べやすく切った青菜（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。卵黄小さじ1を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として約30秒加熱し、混ぜる。

【人参のペースト】  
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。

**12/13(水)**

**豆腐のとろとろ・二色あえ・おかゆ**



**材料**  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐

玉葱  
グリーンリーフ又葉野菜


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。

【二色あえ】  
細かく刻んだ玉葱・グリーンリーフ各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

**12/14(木)**

**プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ・大根のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
キャベツ  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト

大根


おかゆ

**作り方**  
【プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ】  
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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【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。

**12/15(金)**

**白菜のそぼろ煮・レタスの煮びたし・おかゆ**



**材料**  
鶏ひき肉  
白菜

レタス又葉野菜


おかゆ

**作り方**  
【白菜のそぼろ煮】  
ひき肉小さじ2をゆでる。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、ひき肉を加える。

【レタスの煮びたし】  
細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

**12/16(土)**

**卵がゆ・キャベツと人参のつぶし煮**



**材料**  
卵

キャベツ  
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。

【キャベツと人参のつぶし煮】  
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、つぶす。