

# 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

**12/25(月)**

**白菜の黄身あえ・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＞  
卵  
玉葱  
おかゆ

**作り方**  
【白菜の黄身あえ】  
細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。  
  
【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。

**12/26(火)**

**豆腐のとろとろ・キャベツと人参の温サラダ・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
キャベツ  
人参  
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。  
  
【キャベツと人参の温サラダ】  
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。

**12/27(水)**

**プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ・大根の煮もの・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  
大根  
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。  
  
【大根の煮もの】  
細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

**12/28(木)**

**ミニトマトの黄身あえ・グリーンリーのとろとろ・おかゆ**



**材料**  
ミニトマト  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
卵  
グリーンリーフ又葉野菜  
おかゆ

**作り方**  
【ミニトマトの黄身あえ】  
ミニトマト1コの皮・種を取って細かく刻み、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。  
  
【グリーンリーのとろとろ】  
細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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。

**12/29(金)**

**鶏肉と人参のやわらか煮・つぶしおさつ・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
人参  
さつまいも  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と人参のやわらか煮】  
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。  
  
【つぶしおさつ】  
皮を取り、細かく刻んださつまいも大さじ2を柔らかくなるまでゆで、湯少々を加えながらつぶす。

**12/30(土)**

**鶏肉とチンゲン菜のレンジ蒸し・玉葱のペースト・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ角切り肉  
チンゲン菜  
玉葱  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉とチンゲン菜のレンジ蒸し】  
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）大さじ2を混ぜ、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。  
  
【玉葱のペースト】  
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。