


# 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

**6/24(月)**

**キャベツの黄身あえ・人参のペースト・おかゆ**




**材料**  
卵  
キャベツ  
人参  
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、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。  
  
【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。

**6/25(火)**

**鶏肉とじゃが芋のマッシュ・きざみ玉葱・おかゆ**




**材料**  
若鶏コマ  
じゃが芋  
玉葱  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉とじゃが芋のマッシュ】  
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだじゃが芋大さじ2を柔らかくなるまでゆでてつぶし、湯少々を加え、鶏肉と混ぜる。  
  
【きざみ玉葱】  
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

**6/26(水)**

**プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ・やわらかミニトマト・おかゆ**



**材料**  
サニーレタス又葉野菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト  
ミニトマト  
おかゆ

**作り方**  
【プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ】  
細かく刻んだサニーレタス大さじ2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。  
  
【やわらかミニトマト】  
ミニトマト1コの皮・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。

**6/27(木)**

**つぶし豆腐・胡瓜と白菜の煮びたし・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
胡瓜  
白菜  
おかゆ

**作り方**  
【つぶし豆腐】  
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。  
  
【胡瓜と白菜の煮びたし】  
皮を取って細かく刻んだ胡瓜大さじ2、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。

**6/28(金)**

**卵がゆ・レタスと人参のやわらか煮**



**材料**  
温泉卵  
レタス又葉野菜  
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。  
  
【レタスと人参のやわらか煮】  
細かく刻んだレタス大さじ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る。

**6/29(土)**

**グリーンリーフのペースト ヨーグルトあえ・アスパラと玉葱のつぶし煮・おかゆ**



**材料**  
グリーンリーフ又葉野菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト  
グリーンアスパラ  
玉葱  
おかゆ

**作り方**  
【グリーンリーフのペースト ヨーグルトあえ】  
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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2をあえる。  
  
【アスパラと玉葱のつぶし煮】  
細かく刻んだアスパラ（根元は皮をむく）大さじ1、食べやすく切った玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。