


# 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

**9/23(月)**

**鶏肉とかぼちゃのマッシュ・グリーンリーのやわらか煮・おかゆ**




**材料**  
若鶏ムネ肉  
かぼちゃ  
  
グリーンリーフ又葉野菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉とかぼちゃのマッシュ】  
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。種・皮を取り、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てすりつぶし、湯少々でのばし、鶏肉と混ぜる。  
  
【グリーンリーのやわらか煮】  
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る。

**9/24(火)**

**白菜の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ**




**材料**  
卵  
白菜  
  
人参  
  
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。  
  
【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。

**9/25(水)**

**ブロッコリーの豆腐サラダ・きざみ玉葱・おかゆ**




**材料**  
ブロッコリー  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐  
  
玉葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【ブロッコリーの豆腐サラダ】  
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る。2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまでゆでてつぶす。  
  
【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る。

**9/26(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。

**9/27(金)**

**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。

**9/28(土)**

**卵がゆ・大根と人参の煮もの**



**材料**  
卵  
  
大根  
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。  
  
【大根と人参の煮もの】  
細かく刻んだ大根大さじ2、人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。