


# 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

**11/25(月)**

**人参の黄身あえ・とろとろ大根・おかゆ**




**材料**  
卵  
人参  
大根  
おかゆ

**作り方**  
【人参の黄身あえ】  
細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでてつぶし、卵黄小さじ1を加えて十分に火を通す。

【とろとろ大根】  
おろした大根大さじ1・1/2に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

**11/26(火)**

**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。

**11/27(水)**

**卵がゆ・サニーレタスとミニトマトのおひたし**




**材料**  
卵  
サニーレタス又葉野菜  
ミニトマト  
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。

【サニーレタスとミニトマトのおひたし】  
細かく刻んだサニーレタス大さじ2、皮・種を取って細かく刻んだミニトマト1コを柔らかくなるまでゆでる。

**11/28(木)**

**プレーンヨーグルト 青菜ペーストのせ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ**




**材料**  
青菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト  
じゃが芋  
おかゆ

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

【じゃが芋のマッシュ】  
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す。

**11/29(金)**

**チキンのトマトソースがけ・やわらかグリーンリーフ・おかゆ**




**材料**  
若鶏ムネ肉  
トマト  
グリーンリーフ又葉野菜  
おかゆ

**作り方**  
【チキンのトマトソースがけ】  
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1/2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉にかける。

【やわらかグリーンリーフ】  
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。

**11/30(土)**

**人参うどん・キャベツの白あえ風**



**材料**  
ゆでうどん  
人参  
キャベツ  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐

**作り方**  
【人参うどん】  
細かく刻んだうどん大さじ2を柔らかくなるまでゆで、湯を捨てる（うどんの塩分を抜く為）。細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、うどんを加えて混ぜる。

【キャベツの白あえ風】  
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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまでさらにゆで、つぶす。