


# 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

**1/27(月)**

**プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ・ブロッコリーと人参のあえもの・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

ブロッコリー  
人参


おかゆ

**作り方**  
【プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ】  
細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を軟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。

【ブロッコリーと人参のあえもの】  
細かく刻んだブロッコリー大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。

**1/28(火)**

**鶏肉とコーンのレンジ蒸し・キャベツのとろとろ・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ肉  
カーネルコーン

キャベツ


おかゆ

**作り方**  
【鶏肉とコーンのレンジ蒸し】  
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、薄皮をむいて細かく刻んだコーン小さじ1/2を混ぜてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【キャベツのとろとろ】  
細かく刻んだキャベツ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

**1/29(水)**

**白菜の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ**



**材料**  
白菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵

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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

**1/30(木)**

**プレーンヨーグルト ミントマトペーストのせ・玉葱の煮もの・おかゆ**



**材料**  
ミントマト  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト

玉葱

おかゆ

**作り方**  
【プレーンヨーグルト ミントマトペーストのせ】  
ミントマト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20秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【玉葱の煮もの】  
細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

**1/31(金)**

**豆腐のおろしあえ・白菜の煮つぶし・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
大根

白菜

おかゆ

**作り方**  
【豆腐のおろしあえ】  
2cm角の豆腐をつぶし、おろした大根大さじ1・1/2、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。

【白菜の煮つぶし】  
細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。

**2/1(土)**

**卵がゆ・サニーレタスと人参のやわらか煮**



**材料**  
卵

サニーレタス又葉野菜  
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。

【サニーレタスと人参のやわらか煮】  
細かく刻んだサニーレタス大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。