

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

3/10(月)

豆腐のとろとろ・人参のすりつぶし・おかゆ



材料
豆腐
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。

【人参のすりつぶし】
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。

3/11(火)

人参の黄身あえ・胡瓜の煮びたし・おかゆ



材料
卵
人参
胡瓜
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る。卵黄小さじ1を加え、十分に火を通す。

【胡瓜の煮びたし】
皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

3/12(水)

鶏肉と白菜のレンジ蒸し・ミニトマトのおひたし・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
白菜
ミニトマト
おかゆ

作り方
【鶏肉と白菜のレンジ蒸し】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ白菜（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。

【ミニトマトのおひたし】
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。

3/13(木)

黄身おろし・きざみ青菜・おかゆ



材料
卵
大根
青菜
おかゆ

作り方
【黄身おろし】
おろした大根大さじ1・1/2に、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、混ぜる。

【きざみ青菜】
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る。

3/14(金)

プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ・じゃが芋のマッシュ・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
じゃが芋
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。

【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、つぶす。

3/15(土)

キャベツの白あえ風・玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
豆腐
キャベツ
玉葱
おかゆ

作り方
【キャベツの白あえ風】
2cm角の豆腐、細かく刻んだキャベツ大さじ2を共に柔らかくなるまでゆで、水分がなくなるまでさらにゆで、つぶす。

【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。