

# 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

**5/12(月)**

**卵とかぼちゃのスープ・胡瓜のあえもの・おかゆ**



**材料**  
かぼちゃ  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵  
  
胡瓜  
  
おかゆ

**作り方**  
【卵とかぼちゃのスープ】  
皮・種を取り、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つぶし、卵黄小さじ1を加えて十分に火を通し、湯大さじ2でのばす。  
  
【胡瓜のあえもの】  
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。

**5/13(火)**

**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煮る。

**5/14(水)**

**プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ・サニーレタスの煮びたし・おかゆ**



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

**作り方**  
【プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ】  
細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくゆでてすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。  
  
【サニーレタスの煮びたし】  
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煮る。

**5/15(木)**

**卵がゆ・胡瓜と人参のつぶし煮**



**材料**  
卵  
  
胡瓜  
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。  
  
【胡瓜と人参のつぶし煮】  
皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまで煮、つぶす。

**5/16(金)**

**チキンのトマトソースがけ・レタスのとろとろ・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ肉  
トマト  
  
レタス又葉野菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【チキンのトマトソースがけ】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉小さじ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。  
  
【レタスのとろとろ】  
細かく刻んだレタス大さじ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。

**5/17(土)**

**ポテトのヨーグルトがけ・やわらか人参・おかゆ**



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

**作り方**  
【ポテトのヨーグルトがけ】  
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、熱いうちに湯を加えながらつぶし、ヨーグルト大さじ2をかける。  
  
【やわらか人参】  
細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。