

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

9/1(月)

豆腐のとろとろ・二色あえ・おかゆ



材料
豆腐
チンゲン菜
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。

【二色あえ】
細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）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。

9/2(火)

プレーンヨーグルト 玉葱ソースのせ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ



材料
玉葱
<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 玉葱ソースのせ】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、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を軟らかくなるまでゆで、つぶす。

9/3(水)

卵がゆ・サニーレタスとトマトのおひたし



材料
卵
サニーレタス又葉野菜
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・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1/2を軟らかくなるまでゆでる。

9/4(木)

人参の白あえ風・キャベツのやわらか煮・おかゆ



材料
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐
キャベツ
おかゆ

作り方
【人参の白あえ風】
細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に軟らかくなるまでゆで、つぶす。

【キャベツのやわらか煮】
細かく刻んだキャベツ大さじ2を軟らかくなるまで煮る。

9/5(金)

レタスと卵のサラダ・きざみ玉葱・おかゆ



材料
卵
レタス又葉野菜
玉葱
おかゆ

作り方
【レタスと卵のサラダ】
細かく刻んだレタス大さじ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。

【きざみ玉葱】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

9/6(土)

プレーンヨーグルト 胡瓜ペーストのせ・グリーンリーフのとろとろ・おかゆ



材料
胡瓜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト
グリーンリーフ又葉野菜
おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト 胡瓜ペーストのせ】
皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2にのせる。

【グリーンリーフのとろとろ】
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、水溶き片栗粉でとろみをつける。