

Cut Meal 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

<p style="text-align: center;">8/10(月)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・レタスと胡瓜の煮びたし</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 レタス又葉野菜 胡瓜 おかゆ</p> <p>作り方 【卵がゆ】 おかゆを作る時に卵黄小さじ1を加え、十分に火を通す。 【レタスと胡瓜の煮びたし】 細かく刻んだレタス・皮を取り、細かく刻んだ胡瓜各大きじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">8/11(火)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ キャベツ 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだキャベツ大きじ2を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【人参のペースト】 細かく刻んだ人参大きじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">8/12(水)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト トマトペーストのせ・レタスと大根のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 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 レタス又葉野菜 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト トマトペーストのせ】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大きじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大きじ2にのせる。 【レタスと大根のやわらか煮】 細かく刻んだレタス・大根各大きじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">8/13(木)</p> <p style="text-align: center;">ほうれん草の黄身あえ・玉葱のやわらかコーン煮・おかゆ</p>  <p>材料 卵 ほうれん草 玉葱 カーネルコーン おかゆ</p> <p>作り方 【ほうれん草の黄身あえ】 解凍し、細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大きじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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。 【玉葱のやわらかコーン煮】 細かく刻んだ玉葱大きじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">8/14(金)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と白菜のつぶしあえ・とろとろ大根・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 白菜 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐と白菜のつぶしあえ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大きじ2を軟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更にゆで、つぶす。 【とろとろ大根】 おろした大根大きじ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。</p>	<p style="text-align: center;">8/15(土)</p> <p>材料</p> <p>作り方</p>