

## 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

**2/3(月)**

**つぶし豆腐・キャベツやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
キャベツ  
おかゆ

**作り方**  
【つぶし豆腐】  
豆腐2cm角をつぶし、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。  
  
【キャベツのやわらか煮】  
細かく刻んだキャベツ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

**2/4(火)**

**卵がゆ・青菜のやわらか煮**



**材料**  
卵  
青菜  
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。  
  
【青菜のやわらか煮】  
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り、細かく刻む。

**2/5(水)**

**豆腐とかぼちゃのつぶしあえ・レタスと人参のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
かぼちゃ  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐  
レタス又葉野菜  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐とかぼちゃのつぶしあえ】  
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、2cm角の豆腐を加えて更にゆで、細かくつぶす。  
  
【レタスと人参のやわらか煮】  
細かく刻んだレタス、人参各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

**2/6(木)**

**プレーンヨーグルト 人参ソース・白菜のとりみ煮・おかゆ**



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

**作り方**  
【プレーンヨーグルト 人参ソース】  
細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。  
  
【白菜のとりみ煮】  
細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。

**2/7(金)**

**キャベツの黄身あえ・人参のペースト・おかゆ**



**材料**  
キャベツ  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【キャベツの黄身あえ】  
細かく刻んだキャベツ大さじ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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

**2/8(土)**

**人参の豆腐あえ・白菜のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
人参  
白菜  
おかゆ

**作り方**  
【人参の白あえ風】  
細かく刻んだ人参大さじ2、豆腐2cm角を柔らかくなるまでゆで、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。  
  
【白菜と玉葱のやわらか煮】  
細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。