

## 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

2/17(月)
<b>青菜のペースト ヨーグルトがけ・大根と人参の煮つぶし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 青菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト  大根 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【青菜のペースト ヨーグルトがけ】</b> 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。湯小さじ1でのばし、ヨーグルト大さじ2をかける。  <b>【大根と人参の煮つぶし】</b> 細かく刻んだ大根・人参各大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

2/18(火)
<b>鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・きざみほうれん草・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏ムネ肉 玉葱  ほうれん草  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】</b> 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ2を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。  <b>【きざみほうれん草】</b> 細かく刻んだほうれん草（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。

2/19(水)
<b>とろとろ豆腐・きざみキャベツ・おかゆ</b>

<b>材料</b> <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐  千切りキャベツ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【とろとろ豆腐】</b> 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。  <b>【きざみキャベツ】</b> 細かく刻んだ千切りキャベツ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

2/20(木)
<b>卵がゆ・玉葱のコーン煮</b>

<b>材料</b> 卵  玉葱 カーネルコーン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【卵がゆ】</b> おかゆを作る時に黄身小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。  <b>【玉葱のコーン煮】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ2、コーン小さじ1/2を柔らかくなるまでゆでる。

2/21(金)
<b>豆腐と白菜のつぶしあえ・とろとろ大根・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐 白菜  大根  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐と白菜のつぶしあえ】</b> 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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。  <b>【とろとろ大根】</b> おろした大根大さじ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。

2/22(土)
<b>キャベツの黄身あえ・人参のペースト・おかゆ</b>

<b>材料</b> キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> 卵  人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【キャベツの黄身あえ】</b> 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。  <b>【人参のペースト】</b> 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。