





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


2/24(月)
青菜の黄身あえ・キャベツのとりみ煮・おかゆ

材料 青菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 キャベツ おかゆ
作り方 【青菜の黄身あえ】 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、混ぜる。 【キャベツのとりみ煮】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

2/25(火)
鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・つぶしかぼちゃ・おかゆ

材料 若鶏コマ 玉葱 かぼちゃ おかゆ
作り方 【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ2を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【つぶしかぼちゃ】 皮を取り、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、つぶして湯少々でのばす。

2/26(水)
つぶし豆腐・ほうれん草と大根のやわらか煮・おかゆ

材料 豆腐 ほうれん草 大根 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。 【ほうれん草と大根のやわらか煮】 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。細かく刻んだ大根大さじ2をほうれん草と共に柔らかくなるまで煮る。

2/27(木)
卵がゆ・水菜と人参のやわらか煮

材料 卵 水菜 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。 【水菜と人参のやわらか煮】 細かく刻んだ水菜・人参各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

2/28(金)
プレーンヨーグルト 人参ソース・レタスのとろとろ・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 レタス又葉野菜 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。 【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。

2/29(土)
白菜の豆腐あえ・人参のとりみ煮・おかゆ

材料 豆腐 白菜 人参 おかゆ
作り方 【白菜の豆腐あえ】 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。 【人参のとりみ煮】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、細かくつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。