

## 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;"><b>2/24(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>青菜の黄身あえ・キャベツのとりみ煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 青菜 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 卵  キャベツ  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/25(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・つぶしかぼちゃ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ 玉葱  かぼちゃ  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/26(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>つぶし豆腐・ほうれん草と大根のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐  ほうれん草 大根  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p>
<p style="text-align: center;"><b>2/27(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・水菜と人参のやわらか煮</b></p>  <p><b>材料</b> 卵  水菜 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/28(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>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</b></p>  <p><b>材料</b> 人参 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; プレーンヨーグルト  レタス又葉野菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/29(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>白菜の豆腐あえ・人参のとりみ煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 白菜  人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p>