



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

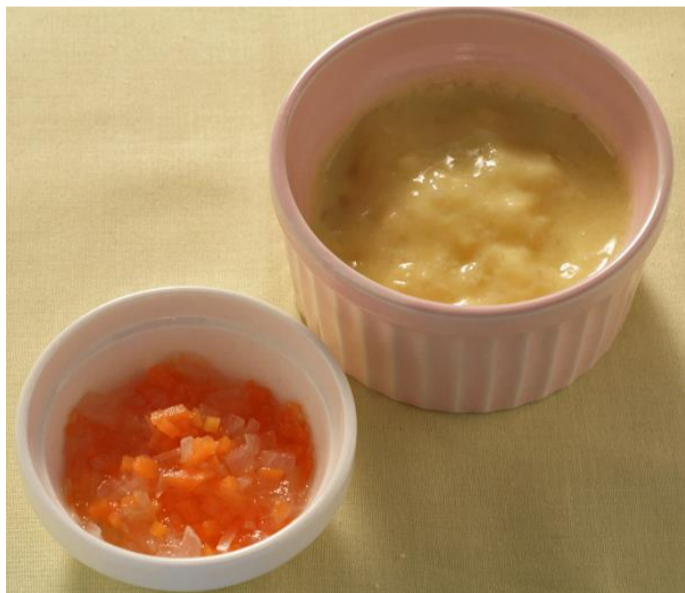
3/2(月)
チンゲン菜の黄身あえ・やわらかミニトマト・おかゆ

材料 チンゲン菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 ミニトマト おかゆ
作り方 【チンゲン菜の黄身あえ】 細かく刻んだチンゲン菜（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。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。 【やわらかミニトマト】 ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。


3/3(火)
人参の豆腐あえ・きざみ青菜・おかゆ

材料 豆腐 人参 青菜 おかゆ
作り方 【人参の豆腐あえ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を豆腐2cm角と共に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。 【きざみ青菜】 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。

3/4(水)
鶏肉とほうれん草のやわらか煮・ブロッコリーのあえもの・おかゆ

材料 若鶏コマ ほうれん草 ブロッコリー 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉とほうれん草のやわらか煮】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻み、ゆでる。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、鶏肉を加える。 【ブロッコリーのあえもの】 細かく刻んだブロッコリー大さじ2・細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。

3/5(木)
プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ・玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 白菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 玉葱 おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ】 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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

3/6(金)
卵がゆ・玉葱と人参のやわらか煮

材料 卵 玉葱 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。 【玉葱と人参のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2・細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。

3/7(土)
パンがゆ・鶏肉とキャベツのやわらか煮

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 8枚切り食パン 若鶏ムネ肉 キャベツ
作り方 【パンがゆ】 耳を取った食パン1/3枚をさいの目切りにし、湯で溶いた粉ミルク又は湯50mlと合わせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、すりつぶす。 【鶏肉とキャベツのやわらか煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。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、鶏肉を加える。