

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;">3/23(月)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と人参のレンジ蒸し・キャベツの煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 人参 キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と人参のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【キャベツの煮びたし】 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。</p>	<p style="text-align: center;">3/24(火)</p> <p style="text-align: center;">レタスと豆腐のやわらかあえ・人参の煮つぶし・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 レタス又葉野菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【レタスと豆腐のやわらかあえ】 細かく刻んだレタス大さじ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。 【人参の煮つぶし】 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>	<p style="text-align: center;">3/25(水)</p> <p style="text-align: center;">かぼちゃのせがゆ・水菜の黄身あえ</p>  <p>材料 かぼちゃ 水菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 おかゆ</p> <p>作り方 【かぼちゃのせがゆ】 皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。湯少々を加えながらすりつぶし、おかゆにのせる。 【水菜の黄身あえ】 細かく刻んだ水菜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。</p>
<p style="text-align: center;">3/26(木)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 胡瓜ペーストのせ・グリーンリーフのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 胡瓜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト 胡瓜ペーストのせ】 皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2にのせる。 【グリーンリーフのとろとろ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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;">3/27(金)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・白菜と玉葱のやわらか煮</p>  <p>材料 卵 白菜 玉葱 おかゆ</p> <p>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。 【白菜と玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">3/28(土)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・キャベツのコーン煮・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 キャベツ カーネルコーン おかゆ</p> <p>作り方 【つぶし豆腐】 豆腐は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。 【キャベツのコーン煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ2・細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまでゆでる。</p>