

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;">3/30(月)</p> <p style="text-align: center;">ひき肉と玉葱のレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 鶏ひき肉 玉葱 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【ひき肉と玉葱のレンジ蒸し】 ひき肉大さじ1、細かく刻んだ玉葱大さじ2を混ぜてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【人参のペースト】 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。</p>	<p style="text-align: center;">3/31(火)</p> <p style="text-align: center;">キャベツの黄身あえ・やわらかミニトマト・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 ミニトマト おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツの黄身あえ】 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。卵黄小さじ1を加え、十分に火を通す。 【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。</p>	<p style="text-align: center;">4/1(水)</p> <p style="text-align: center;">しらすがゆ・白菜のやわらか煮</p>  <p>材料 静岡産釜揚げしらす 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【しらすがゆ】 しらす小さじ2を細かく刻み、柔らかくなるまでゆでる。すりつぶして、おかゆに混ぜる。 【白菜のやわらか煮】 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る。</p>
<p style="text-align: center;">4/2(木)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・サニーレタスのとろとろ</p>  <p>材料 卵 サニーレタス又葉野菜 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。 【サニーレタスのとろとろ】 細かく刻んだサニーレタス大さじ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;">4/3(金)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とコーンのやわらか煮・きざみ青菜・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 カーネルコーン 青菜 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とコーンのやわらか煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2を柔らかくなるまでゆでる。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、鶏肉を加える。 【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り、湯小さじ1でのばす。</p>	<p style="text-align: center;">4/4(土)</p> <p style="text-align: center;">人参うどん・プレーンヨーグルト レタスペーストのせ</p>  <p>材料 ゆでうどん 人参 レタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト</p> <p>作り方 【人参うどん】 細かく刻んだうどん大さじ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、湯を捨てる（うどんの塩分を抜く為）。 【プレーンヨーグルト レタスペーストのせ】 細かく刻んだレタス大さじ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。</p>