
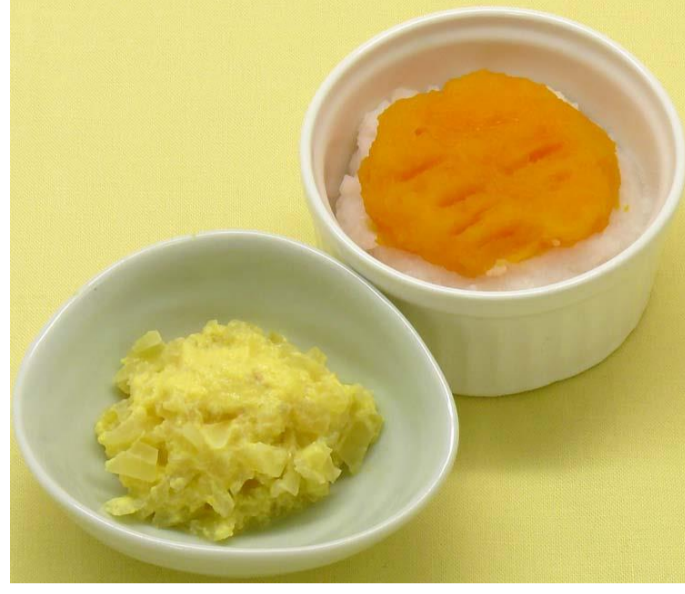



## Cut Meal 離乳食の作り方（7～8ヶ月頃）

※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


4/6(月)
<b>鶏肉と玉葱のやわらか煮・きざみ青菜・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏ムネ角切り肉 玉葱  青菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉と玉葱のやわらか煮】</b> 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加えて混ぜる。  <b>【きざみ青菜】</b> 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。


4/7(火)
<b>かぼちゃのせがゆ・玉葱の黄身あえ</b>

<b>材料</b> かぼちゃ  玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【かぼちゃのせがゆ】</b> 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る。湯少々を加えながらすりつぶし、おかゆにのせる。  <b>【玉葱の黄身あえ】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ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。

4/8(水)
<b>プレーンヨーグルト トマトペーストのせ・レタスと大根のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> トマト <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 大根  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【プレーンヨーグルト トマトペーストのせ】</b> 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。  <b>【レタスと大根のやわらか煮】</b> 細かく刻んだレタス・大根各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

4/9(木)
<b>つぶし豆腐・キャベツと玉葱のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐  キャベツ 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【つぶし豆腐】</b> 2cm角の豆腐をつぶし、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。  <b>【キャベツと玉葱のやわらか煮】</b> 細かく刻んだキャベツ・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

4/10(金)
<b>鶏肉と白菜のレンジ蒸し・人参ペースト・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏ムネ肉パン粉付 白菜  人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉と白菜のレンジ蒸し】</b> パン粉、皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ白菜大さじ2を混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約50秒加熱する。  <b>【人参のペースト】</b> 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。

4/11(土)
<b>卵がゆ・ほうれん草とコーンのやわらか煮</b>

<b>材料</b> 卵  ほうれん草 カーネルコーン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【卵がゆ】</b> 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。  <b>【ほうれん草とコーンのやわらか煮】</b> 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。細かく刻んだコーン小さじ1/2をほうれん草と共に柔らかくなるまでゆでる。