

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

<div>4/13(月)</div> <div>キャベツの白あえ風・玉葱のやわらか煮・おかゆ</div> <div></div> <div><div>材料</div><div>キャベツ ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 玉葱 おかゆ</div></div> <div><div>作り方</div><div>【キャベツの白あえ風】 2cm角の豆腐、細かく刻んだキャベツ大さじ2を共に軟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。 【玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</div></div>	<div>4/14(火)</div> <div>鶏肉とコーンのレンジ蒸し・白菜のやわらか煮・おかゆ</div> <div></div> <div><div>材料</div><div>若鶏ムネ肉 カーネルコーン 白菜 おかゆ</div></div> <div><div>作り方</div><div>【鶏肉とコーンのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を混ぜてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【白菜のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</div></div>	<div>4/15(水)</div> <div>プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ・じゃが芋のマッシュ・おかゆ</div> <div></div> <div><div>材料</div><div>サニーレタス又葉野菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト じゃが芋 おかゆ</div></div> <div><div>作り方</div><div>【プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ】 細かく刻んだサニーレタス大さじ2を軟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。 【じゃが芋のマッシュ】 細かく刻んだじゃが芋大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</div></div>
<div>4/16(木)</div> <div>鶏肉と大根のやわらか煮・人参のペースト・おかゆ</div> <div></div> <div><div>材料</div><div>若鶏コマ 大根 人参 おかゆ</div></div> <div><div>作り方</div><div>【鶏肉と大根のやわらか煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ大根大さじ2を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。 【人参のペースト】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</div></div>	<div>4/17(金)</div> <div>青菜の黄身あえ・キャベツのとりみ煮・おかゆ</div> <div></div> <div><div>材料</div><div>青菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 千切りキャベツ おかゆ</div></div> <div><div>作り方</div><div>【青菜の黄身あえ】 細かく刻んだ青菜（葉の部分）大さじ2を軟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を軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとりみをつける。</div></div>	<div>4/18(土)</div> <div>豆腐とかぼちゃのつぶしあえ・グリーンリーフと人参のやわらか煮・おかゆ</div> <div></div> <div><div>材料</div><div>豆腐 かぼちゃ グリーンリーフ又葉野菜 人参 おかゆ</div></div> <div><div>作り方</div><div>【豆腐とかぼちゃのつぶしあえ】 豆腐2 c m角をレンジで目安として500Wで約50秒加熱し、大人用でレンジ加熱し、皮を取ったかぼちゃ大さじ2を加えてつぶしながらあえる。 【グリーンリーフと人参のやわらか煮】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。</div></div>