

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

4/13(月)	4/14(火)	4/15(水)
キヤベツの白あえ風・玉葱のやわらか煮・おかゆ 	鶏肉とコーンのレンジ蒸し・白菜のやわらか煮・おかゆ 	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 
材料 キヤベツ <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 玉葱 おかゆ 作り方 【キヤベツの白あえ風】 2cm角の豆腐、細かく刻んだキヤベツ大さじ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。	材料 若鶏ムネ肉 カーネルコーン 白菜 おかゆ 作り方 【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。	材料 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 作り方 【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。

4/16(木)	4/17(金)	4/18(土)
鶏肉と大根のやわらか煮・人参のペースト・おかゆ 	青菜の黄身あえ・キヤベツのとろみ煮・おかゆ 	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 
材料 若鶏コマ 大根 人参 おかゆ 作り方 【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。	材料 青菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 千切りキヤベツ おかゆ 作り方 【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。 【キヤベツのとろみ煮】 細かく刻んだキヤベツ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。	材料 豆腐 かぼちゃ グリーンリーフ又葉野菜 人参 おかゆ 作り方 【豆腐とかぼちゃのつぶしあえ】 豆腐2cm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。