

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;">4/20(月)</p> <p style="text-align: center;">さけのとろとろ・青菜と大根のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 三陸産養殖銀鮭</p> <p>青菜 大根</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【さけのとろとろ】 さけの皮・骨を取り、小さじ2を取り分け、水にくぐらせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、細かくつぶし、湯少々でのばす。</p> <p>【青菜と大根のやわらか煮】 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る。細かく刻んだ大根大さじ2を青菜と共に柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">4/21(火)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・キャベツと胡瓜の煮びたし</p>  <p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵</p> <p>キャベツ 胡瓜</p> <p>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。</p> <p>【キャベツと胡瓜の煮びたし】 細かく刻んだキャベツ大さじ2、皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">4/22(水)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・白菜と玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐</p> <p>白菜 玉葱</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【つぶし豆腐】 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。</p> <p>【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;">4/23(木)</p> <p style="text-align: center;">グリーンリーフペースト ヨーグルトあえ・アスパラとミニトマトのやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 グリーンリーフ又葉野菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト</p> <p>グリーンアスパラ ミニトマト</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【グリーンリーフペースト ヨーグルトあえ】 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、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2でのばす。</p> <p>【アスパラとミニトマトのやわらか煮】 細かく刻んだアスパラ（根元は皮をむく）大さじ1、皮・種を取ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">4/24(金)</p> <p style="text-align: center;">キャベツの白あえ風・人参のとろみ煮・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐</p> <p>人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツの白あえ風】 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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。</p> <p>【人参のとろみ煮】 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;">4/25(土)</p> <p style="text-align: center;">人参の黄身あえ・レタスの煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 卵 人参</p> <p>レタス</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【人参の黄身あえ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでてつぶし、卵黄小さじ1を加えて十分に火を通す。</p> <p>【レタスの煮びたし】 細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>