

## 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

6/1(月)
<b>豆腐と玉葱のつぶしあえ・レタスのやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐 玉葱  レタス  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐と玉葱のつぶしあえ】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。  <b>【レタスのやわらか煮】</b> 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。

6/2(火)
<b>ひき肉とキャベツのレンジ蒸し・玉葱のコーン煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 鶏ひき肉 キャベツ  玉葱 カーネルコーン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ひき肉とキャベツのレンジ蒸し】</b> ひき肉大さじ1、細かく刻んだキャベツ大さじ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。  <b>【玉葱のコーン煮】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ2、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る。

6/3(水)
<b>卵がゆ・白菜と人参のつぶし煮</b>

<b>材料</b> <ご家庭でご用意いただく材料> 卵  白菜 人参  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>【白菜と人参のつぶし煮】</b> 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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、つぶす。

6/4(木)
<b>プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 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  かぼちゃ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ】</b> 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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。  <b>【かぼちゃのマッシュ】</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、つぶす。

6/5(金)
<b>人参の黄身あえ・やわらかトマト・おかゆ</b>

<b>材料</b> 卵 人参  トマト  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【人参の黄身あえ】</b> 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。  <b>【やわらかトマト】</b> 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。

6/6(土)
<b>つぶし豆腐・きざみキャベツ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐  キャベツ  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>【きざみキャベツ】</b> 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。