

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;">6/8(月)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・キャベツのコーン煮</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 キャベツ カーネルコーン 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。 【キャベツのコーン煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ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。</p>	<p style="text-align: center;">6/9(火)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 玉葱 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【人参のペースト】 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。</p>	<p style="text-align: center;">6/10(水)</p> <p style="text-align: center;">人参の白あえ風・グリーンリーフのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 人参 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【人参の白あえ風】 細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に柔らかくなるまでゆで、つぶす。 【グリーンリーフのとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>
<p style="text-align: center;">6/11(木)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト トマトペーストのせ・玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 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 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト トマトペーストのせ】 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秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">6/12(金)</p> <p style="text-align: center;">白身魚のとろとろ・キャベツと人参のつぶし煮・おかゆ</p>  <p>材料 骨取りたら切身 キャベツ 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【白身魚のとろとろ】 たらは皮を取り、小さじ2をそぎ取り、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。 【キャベツと人参のつぶし煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ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。</p>	<p style="text-align: center;">6/13(土)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・かぼちゃとレタスのやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 かぼちゃ レタス又葉野菜 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。 【かぼちゃとレタスのやわらか煮】 皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2、細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>