





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


6/15(月)
鶏肉とレタスのレンジ蒸し・やわらかミニトマト・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 レタス又葉野菜 ミニトマト おかゆ
作り方 【鶏肉とレタスのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだレタス大さじ2に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【やわらかミニトマト】 ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。

6/16(火)
人参の黄身あえ・白菜のやわらか煮・おかゆ

材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 白菜 おかゆ
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る。卵黄小さじ1を加え、十分に火を通す。 【白菜のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

6/17(水)
豆腐と大根のつぶしあえ・きざみほうれん草・おかゆ

材料 大根 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 ほうれん草 おかゆ
作り方 【豆腐と大根のつぶしあえ】 細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆで、2cm角の豆腐を加えて更に煮、つぶしながらあえる。 【きざみほうれん草】 解凍し、細かく刻んだほうれん草（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。

6/18(木)
プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ・キャベツのとりみ煮・おかゆ

材料 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト キャベツ おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔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。 【キャベツのとりみ煮】 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、水溶き片栗粉でとりみをつける。

6/19(金)
卵がゆ・大根とサニーレタスのやわらか煮

材料 卵 大根 サニーレタス又葉野菜 おかゆ
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。 【大根とサニーレタスのやわらか煮】 細かく刻んだ大根・サニーレタス各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

6/20(土)
つぶし豆腐・キャベツと人参のつぶし煮・おかゆ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 キャベツ 人参 おかゆ
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。 【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、細かくつぶす。