





## 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

6/29(月)
<b>鶏肉とキャベツのやわらか煮・つぶし玉葱・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏コマ キャベツ  玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉とキャベツのやわらか煮】</b> 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだキャベツ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。  <b>【つぶし玉葱】</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。


6/30(火)
<b>プレーンヨーグルト 人参ソース・白菜のとりみ煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト  白菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【プレーンヨーグルト 人参ソース】</b> 細かく刻んだ人参大さじ1強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。  <b>【白菜のとりみ煮】</b> 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

7/1(水)
<b>卵がゆ・キャベツと人参のつぶし煮</b>

<b>材料</b> <ご家庭でご用意いただく材料> 卵  キャベツ 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>【キャベツと人参のつぶし煮】</b> 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。

7/2(木)
<b>豆腐のとろとろ・玉葱とグリーンリーのやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐  玉葱 グリーンリーフ又葉野菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐のとろとろ】</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>【玉葱とグリーンリーのやわらか煮】</b> 細かく刻んだ玉葱・グリーンリーフ各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

7/3(金)
<b>白菜の黄身あえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 卵 白菜  胡瓜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【白菜の黄身あえ】</b> 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2、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、ほぐす。  <b>【胡瓜のとろとろ】</b> 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

7/4(土)
<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> 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐  レタス又葉野菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐と玉葱のつぶしあえ】</b> 食べやすく切った玉葱大さじ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> 食べやすく切ったレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。