





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


7/6(月)
鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・つぶし玉葱・おかゆ

材料 若鶏コマ キャベツ 玉葱 おかゆ
作り方 【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を水にくぐらせ、キャベツ大さじ2と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、細かく刻む。 【つぶし玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

7/7(火)
人参の黄身あえ・白菜の煮びたし・おかゆ

材料 卵 人参 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。 【白菜の煮びたし】 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。

7/8(水)
プレーンヨーグルト レタスペーストのせ・キャベツのコーン煮・おかゆ

材料 レタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト キャベツ カーネルコーン おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト レタスペーストのせ】 細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【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。

7/9(木)
豆腐と白菜のつぶしあえ・とろとろ大根・おかゆ

材料 豆腐 白菜 大根 おかゆ
作り方 【豆腐と白菜のつぶしあえ】 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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。 【とろとろ大根】 おろした大根大さじ1・1/2に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

7/10(金)
ポテトのヨーグルトがけ・グリーンリーフと人参のやわらか煮・おかゆ

材料 じゃが芋 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト グリーンリーフ又葉野菜 人参 おかゆ
作り方 【ポテトのヨーグルトがけ】 細かく刻んだじゃが芋大さじ2を柔らかくなるまでゆで、熱いうちに湯を加えながらつぶし、ヨーグルト大さじ2をかける。 【グリーンリーフと人参のやわらか煮】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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る。

7/11(土)
卵がゆ・大根とミニトマトのやわらか煮

材料 卵 大根 ミニトマト 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。 【大根とミニトマトのやわらか煮】 細かく刻んだ大根大さじ2、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。