

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;">7/13(月)</p> <p style="text-align: center;">パンがゆ・鶏肉とキャベツのやわらか煮</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 8枚切り食パン 若鶏ムネ肉 キャベツ</p> <p>作り方 【パンがゆ】 耳を取った食パン1/3枚をさいの目切りにし、湯で溶いた粉ミルク又は湯50mlと合わせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、すりつぶす。 【鶏肉とキャベツのやわらか煮】 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。</p>	<p style="text-align: center;">7/14(火)</p> <p style="text-align: center;">かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ・レタスの煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 かぼちゃ <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト レタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ】 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、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2でのばす。 【レタスの煮びたし】 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。</p>	<p style="text-align: center;">7/15(水)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・キャベツと人参のつぶし煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 キャベツ 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐のとろとろ】 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、つぶす。</p>
<p style="text-align: center;">7/16(木)</p> <p style="text-align: center;">サニーレタスの黄身あえ・玉葱ペースト・おかゆ</p>  <p>材料 サニーレタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【サニーレタスの黄身あえ】 細かく刻んだサニーレタス大さじ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。 【玉葱ペースト】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">7/17(金)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 人参ソース・白菜のとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 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</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト 人参ソース】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【白菜のとろとろ】 食べやすく切った白菜（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。</p>	<p style="text-align: center;">7/18(土)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・胡瓜とグリーンリーのやわらかあえ</p>  <p>材料 温泉卵 胡瓜 グリーンリーフ又葉野菜 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。 【胡瓜とグリーンリーのやわらかあえ】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜・細かく刻んだグリーンリーフ各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>