

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

7/20(月)
白菜の豆腐あえ・人参のとりみ煮・おかゆ

材料 白菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 人参 おかゆ
作り方 【白菜の豆腐あえ】 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。 【人参のとりみ煮】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、細かくつぶし、水溶き片栗粉でとりみをつける。

7/21(火)
鶏肉のみぞれ煮・きざみほうれん草・おかゆ

材料 若鶏コマ 大根 ほうれん草 おかゆ
作り方 【鶏肉のみぞれ煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。おろした大根大さじ2、水大さじ2をさっと煮、鶏肉を加える。 【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。

7/22(水)
卵がゆ・玉葱のトマト煮

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 トマト 玉葱 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。 【玉葱のトマト煮】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強、細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

7/23(木)
プレーンヨーグルト 人参ソース・キャベツのとりみ煮・おかゆ

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 キャベツ おかゆ
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。 【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

7/24(金)
つぶし豆腐・白菜のやわらか煮・おかゆ

材料 豆腐 白菜 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。 【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。

7/25(土)
玉葱の黄身あえ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ

材料 卵 玉葱 かぼちゃ おかゆ
作り方 【玉葱の黄身あえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。 【かぼちゃのマッシュ】 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、つぶす。