

## 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;"><b>7/27(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐のとろとろ・キャベツと人参のつぶし煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 キャベツ 人参 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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;"><b>7/28(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト レタスペーストのせ・玉葱のコーン煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 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  玉葱 カーネルコーン おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【玉葱のコーン煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>7/29(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>たまごがゆ・白菜と玉葱のやわらか煮</b></p>  <p><b>材料</b> ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵  白菜 玉葱 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【たまごがゆ】 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。  【白菜と玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・細かく刻んだ玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;"><b>7/30(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>サニーレタスの白あえ風・人参の煮つぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> サニーレタス又葉野菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 人参 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【サニーレタスの白あえ風】 細かく刻んだサニーレタス大さじ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。  【人参の煮つぶし】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p style="text-align: center;"><b>7/31(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・やわらかミニトマト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ キャベツ ミニトマト おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだキャベツ大さじ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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>8/1(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>白菜の黄身あえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 温泉卵 白菜 胡瓜 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【白菜の黄身あえ】 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。  【胡瓜のとろとろ】 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。</p>