

## 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

7/27(月)
<b>豆腐のとろとろ・キャベツと人参のつぶし煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐  キャベツ 人参  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>【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。

7/28(火)
<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>

<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
<b>作り方</b> <b>【プレーンヨーグルト レタスペーストのせ】</b> 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。  <b>【玉葱のコーン煮】</b> 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。

7/29(水)
<b>たまごがゆ・白菜と玉葱のやわらか煮</b>

<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
<b>作り方</b> <b>【たまごがゆ】</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>【白菜と玉葱のやわらか煮】</b> 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。

7/30(木)
<b>サニーレタスの白あえ風・人参の煮つぶし・おかゆ</b>

<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
<b>作り方</b> <b>【サニーレタスの白あえ風】</b> 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。  <b>【人参の煮つぶし】</b> 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。

7/31(金)
<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>

<b>材料</b> 若鶏コマ キャベツ  ミニトマト  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】</b> 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。  <b>【やわらかミニトマト】</b> 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。

8/1(土)
<b>白菜の黄身あえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 温泉卵 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。