

## 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

8/17(月)
<b>パンがゆ・玉葱の黄身あえ</b>

<b>材料</b> <ご家庭でご用意いただく材料> 8枚切り食パン  卵 玉葱
<b>作り方</b> <b>【パンがゆ】</b> 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。  <b>【玉葱の黄身あえ】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟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。

8/18(火)
<b>つぶし豆腐・とろとろ大根・おかゆ</b>

<b>材料</b> <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐  大根  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【つぶし豆腐】</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>【とろとろ大根】</b> 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。

8/19(水)
<b>プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ・白菜のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> ミニトマト <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
<b>作り方</b> <b>【プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ】</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20秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。  <b>【白菜のやわらか煮】</b> 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

8/20(木)
<b>豆腐とかぼちゃのつぶしあえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐 かぼちゃ  胡瓜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐とかぼちゃのつぶしあえ】</b> 2cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約50秒加熱し、皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、豆腐をつぶしながらあえる。  <b>【胡瓜のとろとろ】</b> 皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

8/21(金)
<b>卵がゆ・キャベツのコーン煮</b>

<b>材料</b> 温泉卵  キャベツ カーネルコーン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【卵がゆ】</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>【キャベツのコーン煮】</b> 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を軟らかくなるまでゆでる。

8/22(土)
<b>玉葱のヨーグルトあえ・きざみチンゲン菜・おかゆ</b>

<b>材料</b> 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト  チンゲン菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【玉葱のヨーグルトあえ】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2であえる。  <b>【きざみチンゲン菜】</b> 細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。