



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)
パンがゆ・玉葱の黄身あえ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 8枚切り食パン 卵 玉葱
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。 【玉葱の黄身あえ】 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)
つぶし豆腐・とろとろ大根・おかゆ


材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 大根 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。 【とろとろ大根】 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)
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

材料 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
作り方 【プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ】 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。 【白菜のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

8/20(木)
豆腐とかぼちゃのつぶしあえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ

材料 豆腐 かぼちゃ 胡瓜 おかゆ
作り方 【豆腐とかぼちゃのつぶしあえ】 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。 【胡瓜のとろとろ】 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)
卵がゆ・キャベツのコーン煮

材料 温泉卵 キャベツ カーネルコーン 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。 【キャベツのコーン煮】 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)
玉葱のヨーグルトあえ・きざみチンゲン菜・おかゆ

材料 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
作り方 【玉葱のヨーグルトあえ】 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。 【きざみチンゲン菜】 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。