

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;">9/14(月)</p> <p style="text-align: center;">人参の白あえ風・とろとろ大根・おかゆ</p>  <p>材料 人参 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【人参の白あえ風】 細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に軟らかくなるまでゆで、つぶす。 【とろとろ大根】 細かく刻んだ大根大さじ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。</p>	<p style="text-align: center;">9/15(火)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・キャベツと人参のつぶし煮</p>  <p>材料 卵 キャベツ 人参 おかゆ</p> <p>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強を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">9/16(水)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ・玉葱のコーン煮</p>  <p>材料 白菜 ＜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>作り方 【プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくゆでてすりつぶし、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1/2を軟らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">9/17(木)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・キャベツと玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 キャベツ 玉葱 おかゆ</p> <p>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。 【キャベツと玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだキャベツ・玉葱各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">9/18(金)</p> <p style="text-align: center;">玉葱の黄身あえ・じゃが芋と人参のマッシュ・おかゆ</p>  <p>材料 卵 玉葱 じゃが芋 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【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。 【じゃが芋と人参のマッシュ】 細かく刻んだじゃが芋・人参各大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">9/19(土)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と大根のやわらか煮・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 大根 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と大根のやわらか煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ大根大さじ2を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加えて煮る。 【人参のペースト】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>