





## 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


9/21(月)
<b>プレーンヨーグルト 人参ソース・きざみキャベツ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト  キャベツ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【プレーンヨーグルト 人参ソース】</b> 細かく刻んだ人参大さじ1強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>【きざみキャベツ】</b> 細かく刻んだキャベツ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

9/22(火)
<b>白菜の豆腐あえ・つぶし玉葱・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐 白菜  玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【白菜の豆腐あえ】</b> 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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>【つぶし玉葱】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

9/23(水)
<b>卵がゆ・玉葱とレタスのやわらか煮</b>

<b>材料</b> <ご家庭でご用意いただく材料> 卵  玉葱 レタス又葉野菜  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>【玉葱とレタスのやわらか煮】</b> 細かく刻んだ玉葱・レタス各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

9/24(木)
<b>豆腐のとろとろ・白菜と人参のつぶし煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐  白菜 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>【白菜と人参のつぶし煮】</b> 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。

9/25(金)
<b>ほうれん草の黄身あえ・サニーレタスのとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 卵 ほうれん草  サニーレタス又葉野菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ほうれん草の黄身あえ】</b> 解凍し、細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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>【サニーレタスのとろとろ】</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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

9/26(土)
<b>鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏コマ キャベツ  人参  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を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  <b>【人参のペースト】</b> 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。