

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;">9/28(月)</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 温泉卵 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強を柔らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">9/29(火)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・レタスのコーン煮・おかゆ</p>  <p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 レタス又葉野菜 カーネルコーン おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐のとろとろ】 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。 【レタスのコーン煮】 細かく刻んだレタス大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">9/30(水)</p> <p style="text-align: center;">ひき肉と大根のやわらか煮・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 鶏ひき肉 大根 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【ひき肉と大根のやわらか煮】 ひき肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ大根大さじ2を柔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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>
<p style="text-align: center;">10/1(木)</p> <p style="text-align: center;">白菜の黄身あえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 卵 白菜 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【白菜の黄身あえ】 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。 【玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">10/2(金)</p> <p style="text-align: center;">胡瓜のペースト ヨーグルトあえ・キャベツのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 胡瓜 ＜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</p> <p>作り方 【胡瓜のペースト ヨーグルトあえ】 皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2をあえる。 【キャベツのとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p style="text-align: center;">10/3(土)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と玉葱のつぶしあえ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 玉葱 かぼちゃ おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐と玉葱のつぶしあえ】 2cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約50秒加熱し、細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、豆腐をつぶしながらあえる。 【かぼちゃのマッシュ】 皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。</p>