

## 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

**10/5(月)**

**プレーンヨーグルト チンゲン菜ペーストのせ・やわらかミニトマト・おかゆ**




**材料**  
チンゲン菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト  
  
ミニトマト  
  
おかゆ

**作り方**  
【プレーンヨーグルト チンゲン菜ペーストのせ】  
細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）大さじ2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。  
  
【やわらかミニトマト】  
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40秒加熱する。

**10/6(火)**

**白菜の黄身あえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ**




**材料**  
卵  
白菜  
  
胡瓜  
  
おかゆ

**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。  
  
【胡瓜のとろとろ】  
皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ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。

**10/7(水)**

**レタスの白あえ風・つぶし玉葱・おかゆ**



**材料**  
レタス又葉野菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐  
  
玉葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【レタスの白あえ風】  
細かく刻んだレタス大さじ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。  
  
【つぶし玉葱】  
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

**10/8(木)**

**鶏肉とキャベツのやわらか煮・人参のペースト・おかゆ**




**材料**  
若鶏ムネ肉  
キャベツ  
  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉とキャベツのやわらか煮】  
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだキャベツ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。  
  
【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。

**10/9(金)**

**ひき肉と人参のレンジ蒸し・きざみ白菜・おかゆ**




**材料**  
鶏ひき肉  
人参  
  
白菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【ひき肉と人参のレンジ蒸し】  
ひき肉小さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  
  
【きざみ白菜】  
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、すりつぶす。

**10/10(土)**

**卵がゆ・キャベツと玉葱のやわらか煮**



**材料**  
卵  
  
キャベツ  
玉葱  
  
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。  
  
【キャベツと玉葱のやわらか煮】  
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。