

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。