





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

10/26(月)
卵がゆ・胡瓜のとろとろ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 胡瓜 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。 【胡瓜のとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。


10/27(火)
サニーレタスの白あえ・人参の煮つぶし・おかゆ

材料 豆腐 サニーレタス又葉野菜 人参 おかゆ
作り方 【サニーレタスの白あえ】 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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。 【人参の煮つぶし】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、細かくつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

10/28(水)
ひき肉とキャベツのレンジ蒸し・玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 鶏ひき肉 キャベツ 玉葱 おかゆ
作り方 【ひき肉とキャベツのレンジ蒸し】 ひき肉小さじ1、細かく刻んだキャベツ大さじ2に片栗粉1つまみを加えて混ぜてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【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。

10/29(木)
鶏肉と人参のやわらか煮・白菜のとろとろ・おかゆ

材料 若鶏コマ 人参 白菜 おかゆ
作り方 【鶏肉と人参のやわらか煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。 【白菜のとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

10/30(金)
つぶし豆腐・水菜と玉葱の煮びたし・おかゆ

材料 豆腐 水菜 玉葱 おかゆ
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。 【水菜と玉葱の煮びたし】 細かく刻んだ水菜・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

10/31(土)
プレーンヨーグルト ミントマトペーストのせ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ

材料 ミントマト <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト かぼちゃ おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト ミントマトペーストのせ】 ミントマト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20秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【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。