

## 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

10/12(月)	10/13(火)	10/14(水)
<b>卵がゆ・白菜と人参のやわらか煮</b>	<b>ひき肉と大根のやわらか煮・人参のペースト・おかゆ</b>	<b>玉葱の黄身あえ・サニーレタスの煮びたし・おかゆ</b>
		
<b>材料</b> 卵  白菜 人参  おかゆ	<b>材料</b> 鶏ひき肉 大根  人参  おかゆ	<b>材料</b> 卵 玉葱  サニーレタス又葉野菜  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>【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。	<b>作り方</b> <b>【ひき肉と大根のやわらか煮】</b> 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。  <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。	<b>作り方</b> <b>【玉葱の黄身あえ】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。  <b>【サニーレタスの煮びたし】</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る。
10/15(木)	10/16(金)	10/17(土)
<b>人参の白あえ風・とろとろ大根・おかゆ</b>	<b>プレーンヨーグルト レタスペーストのせ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ</b>	<b>豆腐のとろとろ・キャベツと人参のやわらか煮・おかゆ</b>
		
<b>材料</b> 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐  大根  おかゆ	<b>材料</b> レタス又葉野菜 <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	<b>材料</b> <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐  キャベツ 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【人参の白あえ風】</b> 細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に柔らかくなるまでゆで、つぶす。  <b>【とろとろ大根】</b> 細かく刻んだ大根大さじ2に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、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>作り方</b> <b>【プレーンヨーグルト レタスペーストのせ】</b> 細かく刻んだレタス大さじ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。  <b>【かぼちゃのマッシュ】</b> 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。	<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>【キャベツと人参のやわらか煮】</b> 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る。