





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


10/19(月)
鶏肉とかぼちゃのマッシュ・レタスのとろとろ・おかゆ

材料 若鶏コマ かぼちゃ レタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【鶏肉とかぼちゃのマッシュ】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。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てすりつぶし、湯少々でのばし、鶏肉と混ぜる。 【レタスのとろとろ】 細かく刻んだレタス大さじ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。

10/20(火)
プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ・玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 玉葱 おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ】 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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【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。

10/21(水)
豆腐のとろとろ・白菜と人参のつぶし煮・おかゆ

材料 豆腐 白菜 人参 おかゆ
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。 【白菜と人参のつぶし煮】 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。

10/22(木)
玉葱の黄身あえ・サニーレタスの煮びたし・おかゆ

材料 卵 玉葱 サニーレタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【玉葱の黄身あえ】 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。 【サニーレタスの煮びたし】 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。

10/23(金)
鶏肉と白菜のレンジ蒸し・やわらかミニトマト・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 白菜 ミニトマト おかゆ
作り方 【鶏肉と白菜のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ白菜大さじ2を混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【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。

10/24(土)
キャベツの白あえ風・人参のとろみ煮・おかゆ

材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 人参 おかゆ
作り方 【キャベツの白あえ風】 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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。 【人参のとろみ煮】 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。