



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

11/2(月)
卵がゆ・玉葱のやわらか煮

材料 卵 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。 【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。

11/3(火)
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。

11/4(水)
プレーンヨーグルト 人参ソース・キャベツのとろとろ・おかゆ

材料 人参 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト キャベツ おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト 人参ソース】 細かく刻んだ人参大さじ1強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。 【キャベツのとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける

11/5(木)
鶏肉とレタスのレンジ蒸し・かぼちゃのマッシュ・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 レタス又葉野菜 かぼちゃ おかゆ
作り方 【鶏肉とレタスのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだレタス大さじ2に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、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。 【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。

11/6(金)
鶏肉とグリーンリーフのやわらか煮・ミニトマトのピューレ・おかゆ

材料 鶏ひき肉 グリーンリーフ又葉野菜 ミニトマト おかゆ
作り方 【鶏肉とグリーンリーフのやわらか煮】 ひき肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ひき肉を加える。 【ミニトマトのピューレ】 ミニトマト1コは十文字に切り込みを入れて、水小さじ1を振ってラップをかけ、レンジで目安として500Wで約15秒加熱し、皮・種を取り、すりつぶす。

11/7(土)
豆腐と玉葱のつぶしあえ・キャベツのやわらか煮・おかゆ

材料 豆腐 玉葱 キャベツ おかゆ
作り方 【豆腐と玉葱のつぶしあえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。 【キャベツのやわらか煮】 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る。