

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

11/9(月) 人参の白あえ風・グリーンリーフのとろとろ・おかゆ  材料 豆腐 人参 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ 作り方 【人参の白あえ風】 細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に軟らかくなるまでゆで、つぶす。 【グリーンリーフのとろとろ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。	11/10(火) ひき肉と大根のやわらか煮・人参のペースト・おかゆ  材料 鶏ひき肉 大根 人参 おかゆ 作り方 【ひき肉と大根のやわらか煮】 ひき肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ大根大さじ2を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加えて煮る。 【人参のペースト】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。	11/11(水) 玉葱のヨーグルトあえ・レタスのコーン煮・おかゆ  材料 玉葱 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト レタス又葉野菜 カーネルコーン おかゆ 作り方 【玉葱のヨーグルトあえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2であえる。 【レタスのコーン煮】 細かく刻んだレタス大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を軟らかくなるまでゆでる。
11/12(木) ほうれん草の黄身あえ・つぶし玉葱・おかゆ  材料 卵 ほうれん草 玉葱 おかゆ 作り方 【ほうれん草の黄身あえ】 解凍し、細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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。 【つぶし玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。	11/13(金) プレーンヨーグルト 人参ソース・きざみキャベツ・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強を軟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。 【きざみキャベツ】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。	11/14(土) 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強を軟らかくなるまでゆで、つぶす。