





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


11/16(月)
ひき肉と人参のレンジ蒸し・胡瓜のとろとろ・おかゆ

材料 鶏ひき肉 人参 胡瓜 おかゆ
作り方 【ひき肉と人参のレンジ蒸し】 ひき肉小さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【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。

11/17(火)
鶏肉とキャベツのやわらか煮・レタスのとろとろ・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 キャベツ レタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【鶏肉とキャベツのやわらか煮】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻み、ゆでる。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、鶏肉を加える。 【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。

11/18(水)
プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ・つぶし玉葱・おかゆ

材料 グリーンリーフ又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 玉葱 おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ】 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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【つぶし玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

11/19(木)
玉葱の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ

材料 卵 玉葱 人参 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。 【人参のペースト】 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。

11/20(金)
人参の白あえ風・キャベツのコーン煮・おかゆ

材料 豆腐 人参 キャベツ カーネルコーン 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角の豆腐と共に柔らかくなるまでゆで、つぶす。 【キャベツのコーン煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまでゆでる。

11/21(土)
卵がゆ・白菜と水菜の煮びたし

材料 卵 白菜 水菜 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、十分に火を通す。 【白菜と水菜の煮びたし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・水菜各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。