



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


11/23(月)
卵がゆ・胡瓜とグリーンリーのやわらかあえ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 胡瓜 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ
作り方 【卵がゆ】 おかゆを作る時に卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。 【胡瓜とグリーンリーのやわらかあえ】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜・細かく刻んだグリーンリーフ各大きじ2を柔らかくなるまでゆでる。


11/24(火)
プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ・大根のとりとろ・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 大根 おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ】 細かく刻んだ人参大きじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大きじ2にのせる。 【大根のとりとろ】 細かく刻んだ大根大きじ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。

11/25(水)
つぶし豆腐・ほうれん草と人参の煮びたし・おかゆ

材料 豆腐 ほうれん草 人参 おかゆ
作り方 【つぶし豆腐】 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。 【ほうれん草と人参の煮びたし】 解凍し、細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大きじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。細かく刻んだ人参大きじ1強をほうれん草と共に柔らかくなるまで煮る。

11/26(木)
鶏肉のみぞれ煮・きざみチンゲン菜・おかゆ

材料 若鶏コマ 大根 チンゲン菜 おかゆ
作り方 【鶏肉のみぞれ煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。おろした大根大きじ2、水大きじ2をさっと煮、鶏肉を加えて煮る。 【きざみチンゲン菜】 細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）大きじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。

11/27(金)
レタスの白あえ風・やわらかトマト・おかゆ

材料 豆腐 レタス又葉野菜 トマト おかゆ
作り方 【レタスの白あえ風】 細かく刻んだレタス大きじ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。 【やわらかトマト】 皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大きじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。

11/28(土)
キャベツの黄身あえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 卵 キャベツ 玉葱 おかゆ
作り方 【キャベツの黄身あえ】 細かく刻んだキャベツ大きじ2を柔らかくなるまでゆでる。卵黄小さじ1を加え、十分に火を通す。 【玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大きじ2を柔らかくなるまでゆでる。