

## 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

<p style="text-align: center;"><b>11/30(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ・キャベツのとりみ煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 玉葱 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; プレーンヨーグルト  キャベツ  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2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。  【キャベツのとりみ煮】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/1(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ひき肉と白菜のレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 鶏ひき肉 白菜  人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ひき肉と白菜のレンジ蒸し】 ひき肉大さじ1、細かく刻んだ白菜大さじ2を混ぜてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。  【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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/2(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>人参の黄身あえ・レタスのとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 温泉卵 人参  レタス又葉野菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【人参の黄身あえ】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。  【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。</p>
<p style="text-align: center;"><b>12/3(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>つぶし豆腐・胡瓜と玉葱のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐  胡瓜 玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【胡瓜と玉葱のやわらか煮】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜・細かく刻んだ玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/4(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉と人参のレンジ蒸し・キャベツの煮びたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ肉 人参  キャベツ  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉と人参のレンジ蒸し】 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。  【キャベツの煮びたし】 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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/5(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐と白菜の白あえ風・とろとろ大根・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 白菜  大根  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐と白菜の白あえ風】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。  【とろとろ大根】 細かく刻んですりつぶした大根大さじ1・1/2に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p>