





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

12/7(月)
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。


12/8(火)
プレーンヨーグルト 水菜のペーストのせ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ

材料 水菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト かぼちゃ おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト 水菜のペーストのせ】 細かく刻んだ水菜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、細かく刻み、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【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。

12/9(水)
豆腐のとろとろ・グリーンリーフのコーン煮・おかゆ

材料 豆腐 グリーンリーフ又葉野菜 カーネルコーン 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。 【グリーンリーフのコーン煮】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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。

12/10(木)
鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・玉葱の煮つぶし・おかゆ

材料 若鶏コマ キャベツ 玉葱 おかゆ
作り方 【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだキャベツ大さじ2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。 【玉葱の煮つぶし】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでてつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

12/11(金)
卵がゆ・白菜と人参のやわらか煮

材料 卵 白菜 人参 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。 【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。

12/12(土)
サニーレタスの白あえ風・やわらかミニトマト・おかゆ

材料 サニーレタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 ミニトマト おかゆ
作り方 【サニーレタスの白あえ風】 細かく刻んだサニーレタス大さじ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。 【やわらかミニトマト】 ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。