

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

12/14(月)

プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ・玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
 キャベツ
 <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 キャベツペーストのせ】
 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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。
【玉葱のやわらか煮】
 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

12/15(火)

ミニトマトの黄身あえ・グリーンリーフのとろとろ・おかゆ



材料
 卵
 ミニトマト
 グリーンリーフ又葉野菜

作り方
【ミニトマトの黄身あえ】
 ミニトマト1コの皮・種を取り、黄身1/2コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、細かくほぐす。
【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を柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

12/16(水)

人参の白あえ風・きざみほうれん草・おかゆ



材料
 人参
 豆腐
 ほうれん草
 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。
【きざみほうれん草】
 細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。

12/17(木)

鶏肉と人参のやわらか煮・白菜のとろとろ・おかゆ



材料
 若鶏コマ
 人参
 白菜
 おかゆ

作り方
【鶏肉と人参のやわらか煮】
 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。
【白菜のとろとろ】
 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

12/18(金)

人参がゆ・キャベツと豆腐のつぶしあえ



材料
 人参
 キャベツ
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 豆腐
 おかゆ

作り方
【人参がゆ】
 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、おかゆに混ぜる。
【キャベツと豆腐のつぶしあえ】
 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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。

12/19(土)

胡瓜のペースト ヨーグルトあえ・やわらかトマト・おかゆ



材料
 胡瓜
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 プレーンヨーグルト
 トマト
 おかゆ

作り方
【胡瓜のペースト ヨーグルトあえ】
 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、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2をあえる。
【やわらかトマト】
 皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ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。