


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

1/11(月)

卵がゆ・胡瓜と人参のつぶし煮



材料
温泉卵

胡瓜
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。

【胡瓜と人参のつぶし煮】
皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ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。

1/12(火)

つぶし豆腐・白菜と水菜のやわらか煮・おかゆ



材料
豆腐

白菜
水菜


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。

【白菜と水菜のやわらか煮】
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。

1/13(水)

キャベツの黄身あえ・やわらかミニトマト・おかゆ



材料
キャベツ
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

ミニトマト


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さじ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。

【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。

1/14(木)

豆腐と白菜の白あえ風・とろとろ大根・おかゆ



材料
豆腐
白菜

大根


おかゆ

作り方
【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】
おろした大根大さじ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。

1/15(金)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・かぼちゃのマッシュ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
玉葱

かぼちゃ

おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ2を混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約50秒加熱する。

【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、つぶして湯少々でのばす。

1/16(土)

鶏丼・キャベツと人参のつぶし煮



材料
若鶏コマ

キャベツ
人参

おかゆ

作り方
【鶏丼】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆで、おかゆにのせる。

【キャベツと人参のつぶし煮】
細かく刻んだキャベツ大さじ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。