

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;">1/18(月)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と人参のやわらか煮・レタスのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 人参 レタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>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。 【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;">1/19(火)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・キャベツのコーン煮・おかゆ</p>  <p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 キャベツ カーネルコーン おかゆ</p> <p>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。 【キャベツのコーン煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ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。</p>	<p style="text-align: center;">1/20(水)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・大根とミニトマトのやわらか煮</p>  <p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 大根 ミニトマト おかゆ</p> <p>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。 【大根とミニトマトのやわらか煮】 細かく刻んだ大根大さじ2、皮・種を取ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">1/21(木)</p> <p style="text-align: center;">白菜の豆腐あえ・人参のとろみ煮・おかゆ</p>  <p>材料 白菜 豆腐 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【白菜の豆腐あえ】 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。 【人参のとろみ煮】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、細かくつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p style="text-align: center;">1/22(金)</p> <p style="text-align: center;">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</p>  <p>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</p> <p>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。</p>	<p style="text-align: center;">1/23(土)</p> <p style="text-align: center;">人参の黄身あえ・白菜の煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 卵 人参 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【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。 【白菜の煮びたし】 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る。</p>