



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


1/25(月)
チキンのトマトソースがけ・グリーンリーフのとろとろ・おかゆ


材料 若鶏ムネ肉 トマト グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ
作り方 【チキンのトマトソースがけ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉小さじ2をゆでる。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30秒加熱し、鶏肉にかける。 【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。

1/26(火)
プレーンヨーグルト 人参ソース・大根のコーン煮・おかゆ

材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 大根 カーネルコーン おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト 人参ソース】 細かく刻んだ人参大さじ1強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。 【大根のコーン煮】 細かく刻んだ大根大さじ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。

1/27(水)
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。

1/28(木)
黄身おろし・きざみキャベツ・おかゆ

材料 卵 大根 キャベツ おかゆ
作り方 【黄身おろし】 おろした大根大さじ2に、卵黄小さじ1を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、混ぜる。 【きざみキャベツ】 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。

1/29(金)
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。

1/30(土)
サニーレタスの黄身あえ・玉葱ペースト・おかゆ

材料 サニーレタス又葉野菜 卵 玉葱 おかゆ
作り方 【サニーレタスの黄身あえ】 細かく刻んだサニーレタス大さじ2、卵黄小さじ1を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、ほぐす。 【玉葱ペースト】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。