

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

<div>2/1(月)</div> <div>豆腐のとろとろ・キャベツと人参のやわらか煮・おかゆ</div> <div></div> <div>材料 豆腐  キャベツ 人参  おかゆ</div> <div>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。   【キャベツと人参のやわらか煮】 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る。</div>	<div>2/2(火)</div> <div>卵がゆ・人参のコーン煮</div> <div></div> <div>材料 卵  人参 カーネルコーン  おかゆ</div> <div>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。   【人参のコーン煮】 細かく刻んだ人参大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を細かく刻み、柔らかくなるまでゆでる。</div>	<div>2/3(水)</div> <div>レタスの黄身あえ・人参のペースト・おかゆ</div> <div></div> <div>材料 卵 レタス又葉野菜  人参  おかゆ</div> <div>作り方 【レタスの黄身あえ】 細かく刻んだレタス大さじ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。   【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。</div>
<div>2/4(木)</div> <div>鶏肉のみぞれ煮・白菜のやわらか煮・おかゆ</div> <div></div> <div>材料 若鶏コマ 大根  白菜  おかゆ</div> <div>作り方 【鶏肉のみぞれ煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。おろした大根大さじ2を水大さじ2でさっと煮、鶏肉を加える。   【白菜のやわらか煮】 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。</div>	<div>2/5(金)</div> <div>プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ・キャベツのとろとろ・おかゆ</div> <div></div> <div>材料 玉葱 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; プレーンヨーグルト  キャベツ  おかゆ</div> <div>作り方 【プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。   【キャベツのとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。</div>	<div>2/6(土)</div> <div>豆腐と玉葱のつぶしあえ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ</div> <div></div> <div>材料 玉葱 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐  かぼちゃ  おかゆ</div> <div>作り方 【豆腐と玉葱のつぶしあえ】 2cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約50秒加熱し、細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、豆腐をつぶしながらあえる。   【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。</div>