

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

2/1(月)	2/2(火)	2/3(水)
豆腐のとろとろ・キャベツと人参のやわらか煮・おかゆ  <p>材料 豆腐 キャベツ 人参 おかゆ</p> <p>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。</p> <p>【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強を軟らかくなるまでゆでる。</p>	卵がゆ・人参のコーン煮  <p>材料 卵 人参 カーネルコーン 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。</p> <p>【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、軟らかくなるまでゆでる。</p>	レタスの黄身あえ・人参のペースト・おかゆ  <p>材料 卵 レタス又葉野菜 人参 おかゆ</p> <p>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。</p> <p>【人参のペースト】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>

2/4(木)	2/5(金)	2/6(土)
鶏肉のみぞれ煮・白菜のやわらか煮・おかゆ  <p>材料 若鶏コマ 大根 白菜 おかゆ</p> <p>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。</p> <p>【白菜のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	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  <p>材料 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト キャベツ おかゆ</p> <p>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を軟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。</p> <p>【キャベツのとろとろ】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	豆腐と玉葱のつぶしあえ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ  <p>材料 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 かぼちゃ おかゆ</p> <p>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を軟らかくなるまでゆで、豆腐をつぶしながらあえる。</p> <p>【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を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>