





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

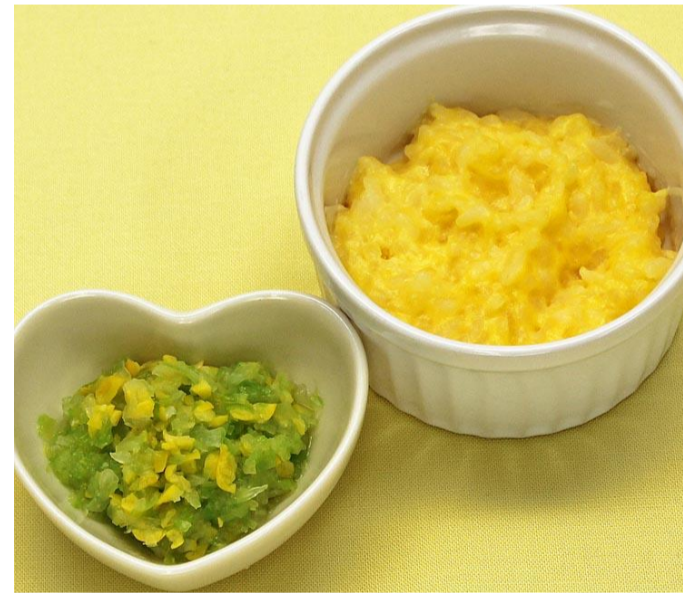
| 2/22(月) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ・大根のやわらか煮・おかゆ |
|  |
| 材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 大根 おかゆ |
| 作り方 【プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を軟らかくなるまでゆでてすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【大根のやわらか煮】 細かく刻んだ大根大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。 |

| 2/23(火) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 玉葱の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ |
|  |
| 材料 卵 玉葱 人参 おかゆ |
| 作り方 【玉葱の黄身あえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。 【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。 |

| 2/24(水) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 豆腐のとろとろ・つぶし玉葱・おかゆ |
|  |
| 材料 豆腐 玉葱 おかゆ |
| 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。 【つぶし玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。 |

| 2/25(木) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 玉葱のヨーグルトあえ・きざみチンゲン菜・おかゆ |
|  |
| 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 チンゲン菜 おかゆ |
| 作り方 【玉葱のヨーグルトあえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2であえる。 【きざみチンゲン菜】 細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。 |

| 2/26(金) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 人参の白あえ風・白菜のやわらか煮・おかゆ |
|  |
| 材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 白菜 おかゆ |
| 作り方 【人参の白あえ風】 細かく刻んだ人参大さじ2、2cm角の豆腐を軟らかくなるまでゆで、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。 【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。 |

| 2/27(土) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 卵がゆ・キャベツのコーン煮 |
|  |
| 材料 卵 キャベツ カーネルコーン 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。 【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を軟らかくなるまでゆでる。 |