





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

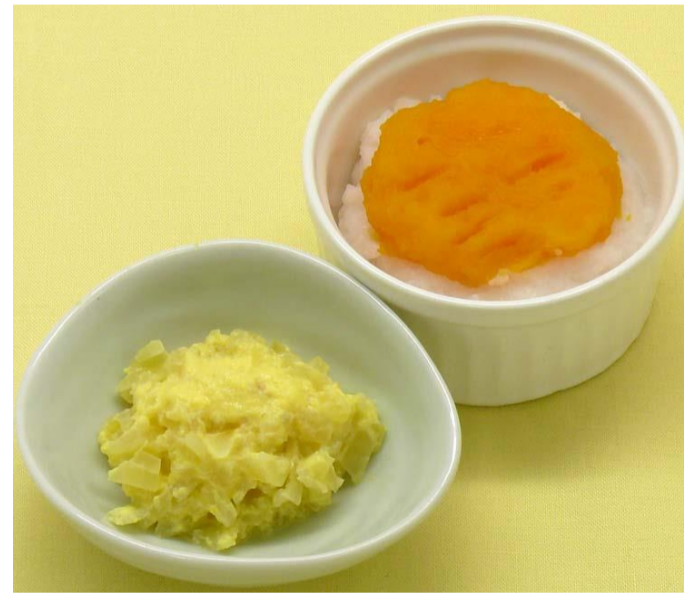
3/1(月)
キャベツの白あえ風・人参のとりみ煮・おかゆ

材料 豆腐 キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【キャベツの白あえ風】 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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。 【人参のとりみ煮】 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、水溶き片栗粉でとりみをつける。

3/2(火)
プレーンヨーグルト 水菜ペーストのせ・つぶし玉葱・おかゆ

材料 水菜 <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
作り方 【プレーンヨーグルト 水菜のペーストのせ】 細かく刻んだ水菜大さじ2を柔らかくなるまでゆでてすりつぶし、湯小さじ1でのばし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【つぶし玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

3/3(水)
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。

3/4(木)
つぶし豆腐・ほうれん草と人参の煮びたし・おかゆ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 ほうれん草 人参 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。 【ほうれん草と人参の煮びたし】 解凍し、細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。細かく刻んだ人参大さじ1強をほうれん草と共に柔らかくなるまでゆでる。

3/5(金)
鶏肉と玉葱のやわらか煮・人参のペースト・おかゆ

材料 若鶏コマ 玉葱 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉と玉葱のやわらか煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、鶏肉と混ぜる。 【人参のペースト】 食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

3/6(土)
かぼちゃのせがゆ・玉葱の黄身あえ

材料 かぼちゃ 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 おかゆ
作り方 【かぼちゃのせがゆ】 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る。湯少々を加えながらすりつぶし、おかゆにのせる。 【玉葱の黄身あえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔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。