



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

3/8(月)
豆腐のとろとろ・レタスのコーン煮・おかゆ


材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 レタス又葉野菜 カーネルコーン 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。 【レタスのコーン煮】 細かく刻んだレタス大さじ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。


3/9(火)
卵がゆ・白菜と人参のつぶし煮

材料 卵 白菜 人参 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。 【白菜と人参のつぶし煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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、つぶす。

3/10(水)
プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ・大根のとろとろ・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 おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【大根のとろとろ】 細かく刻んだ大根大さじ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。

3/11(木)
豆腐と玉葱のつぶしあえ・グリーンリーのやわらか煮・おかゆ

材料 豆腐 玉葱 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ
作り方 【豆腐と玉葱のつぶしあえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。 【グリーンリーのやわらか煮】 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る。

3/12(金)
キャベツの黄身あえ・つぶし玉葱・おかゆ

材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 玉葱 おかゆ
作り方 【キャベツの黄身あえ】 細かく刻んだキャベツ大さじ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。 【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。

3/13(土)
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。