





## 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


3/15(月)
<b>さけのとろとろ・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 三陸産養殖銀鮭  白菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【さけのとろとろ】</b> さけの皮・骨を取り、小さじ2を取り分け、水にくぐらせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、細かくつぶし、湯少々でのばす。  <b>【白菜と人参のやわらか煮】</b> 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る。

3/16(火)
<b>プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ・玉葱のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 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  玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ】</b> 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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。  <b>【玉葱のやわらか煮】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

3/17(水)
<b>豆腐のとろとろ・水菜と大根の煮びたし・おかゆ</b>

<b>材料</b> <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐  水菜 大根
<b>作り方</b> <b>【豆腐のとろとろ】</b> 2cm角の豆腐をつぶし、片栗粉1つまみを加えて混ぜ、レンジで約50秒加熱する。  <b>【水菜と大根の煮びたし】</b> 細かく刻んだ水菜・大根各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

3/18(木)
<b>卵がゆ・野菜のコーン煮</b>

<b>材料</b> 卵  レタス又葉野菜 カーネルコーン ミニトマト  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【卵がゆ】</b> 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。  <b>【野菜のコーン煮】</b> 皮・種を取って細かく刻んだミニトマト1コ、細かく刻んだレタス大さじ2、コーン小さじ1/2を柔らかくなるまでゆでる。

3/19(金)
<b>鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏コマ キャベツ  人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】</b> 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだキャベツ大さじ2を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  <b>【人参のペースト】</b> 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。

3/20(土)
<b>人参の白あえ風・白菜のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐 人参  白菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【人参の白あえ風】</b> 細かく刻んだ人参大さじ2、2cm角の豆腐を柔らかくなるまでゆで、つぶす。  <b>【白菜のやわらか煮】</b> 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。