

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

4/12(月)
鶏肉とかぼちゃのやわらか煮・やわらかミニトマト・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 かぼちゃ ミニトマト おかゆ
作り方 【鶏肉とかぼちゃのやわらか煮】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻み、ゆでる。皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ2を柔らかくなるまでゆでてすりつぶし、湯少々でのばし、鶏肉と混ぜる。 【やわらかミニトマト】 ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。

4/13(火)
人参がゆ・キャベツと豆腐のつぶしあえ

材料 人参 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 おかゆ
作り方 【人参がゆ】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、おかゆに混ぜる。 【キャベツと豆腐のつぶしあえ】 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。

4/14(水)
プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ・大根のやわらか煮・おかゆ

材料 白菜 <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 白菜ペーストのせ】 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を柔らかくなるまでゆでる。

4/15(木)
レタスの白あえ風・つぶし玉葱・おかゆ

材料 豆腐 レタス又葉野菜 玉葱 おかゆ
作り方 【レタスの白あえ風】 細かく刻んだレタス大さじ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。 【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。

4/16(金)
グリンピースの黄身あえ・玉葱と人参の煮びたし・おかゆ

材料 卵 グリンピース 玉葱 人参 おかゆ
作り方 【グリンピースの黄身あえ】 皮を取り、細かく刻んだグリンピース小さじ1/2を柔らかくなるまでゆでる。グリンピース、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。 【玉葱と人参の煮びたし】 細かく刻んだ玉葱・人参各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

4/17(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。