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

4/19(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を軟らかくなるまでゆでる。

4/20(火)

キャベツのそぼろ煮･人参のペースト･おかゆ

材料

鶏ひき肉
キャベツ

人参

おかゆ

作り方

【キャベツのそぼろ煮】
ひき肉小さじ2をゆでる。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、ひき肉を加える。

【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。

4/21(水)

人参の黄身あえ･白菜の煮びたし･おかゆ

材料

卵
人参

白菜

おかゆ

作り方

【人参の黄身あえ】
細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。

【白菜の煮びたし】
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。

4/22(木)

プレーンヨーグルト　ミニトマトペーストのせ･玉葱のやわらか煮･おかゆ

材料

ミニトマト
＜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　ミニトマトペーストのせ】
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20秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【玉葱のやわらか煮】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

4/23(金)

豆腐と人参のつぶしあえ･胡瓜のとろとろ･おかゆ

材料

豆腐
人参

胡瓜

おかゆ

作り方

【豆腐と人参のつぶしあえ】
細かく刻んだ人参大さじ2を軟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。

【胡瓜のとろとろ】
皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

4/24(土)

卵がゆ･野菜のやわらか煮

材料

卵

レタス又葉野菜
ミニトマト

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。

【野菜のやわらか煮】
細かく刻んだレタス大さじ2、皮･種を取ったミニトマト1コを軟らかくなるまでゆでる。