

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

<p style="text-align: center;">4/26(月)</p> <p style="text-align: center;">玉葱の黄身あえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 卵 玉葱 胡瓜 おかゆ</p> <p>作り方 【玉葱の黄身あえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟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。 【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。</p>	<p style="text-align: center;">4/27(火)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と白菜のレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 白菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と白菜のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【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。</p>	<p style="text-align: center;">4/28(水)</p> <p style="text-align: center;">キャベツのプレーンヨーグルトあえ・玉葱と人参のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 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 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツのプレーンヨーグルトあえ】 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、ヨーグルト大さじ2と混ぜる。 【玉葱と人参のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>
<p style="text-align: center;">4/29(木)</p> <p style="text-align: center;">鶏がゆ・アスパラと玉葱のつぶし煮</p>  <p>材料 若鶏コマ グリーンアスパラ 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏がゆ】 皮・脂を取って細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆで、おかゆにのせる。 【アスパラと玉葱のつぶし煮】 細かく刻んだアスパラ（根元は皮をむく）大さじ1、食べやすく切った玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">4/30(金)</p> <p style="text-align: center;">サーモンと大根のレンジ蒸し・キャベツのコーン煮・おかゆ</p>  <p>材料 骨取りサーモン切身 大根 キャベツ カーネルコーン おかゆ</p> <p>作り方 【サーモンと大根のレンジ蒸し】 サーモン小さじ2をそぎ取る。細かく刻んだ大根大さじ2をサーモンと共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、つぶしながら混ぜる。 【キャベツのコーン煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ2・コーン小さじ1/2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">5/1(土)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・胡瓜とトマトのやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 胡瓜 トマト おかゆ</p> <p>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。 【胡瓜とトマトのやわらか煮】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2、皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。</p>