

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

5/3(月)	5/4(火)	5/5(水)
材料	材料	材料
作り方	作り方	作り方

5/6(木)	5/7(金)	5/8(土)
鶏肉と人参のレンジ蒸し・キャベツの煮びたし・おかゆ	つぶし豆腐・白菜のやわらか煮・おかゆ	ほうれん草のせ卵がゆ・やわらかミニトマト・おかゆ
		
材料 若鶏ムネ肉 人参 キャベツ おかゆ	材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 白菜 おかゆ	材料 卵 ほうれん草 ミニトマト おかゆ
作り方 【鶏肉と人参のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【キャベツの煮びたし】 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る。	作り方 【つぶし豆腐】 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。 【白菜のやわらか煮】 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。	作り方 【ほうれん草のせ卵がゆ】 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。解凍し、細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、おかゆにのせる。 【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。