

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;">5/10(月)</p> <p style="text-align: center;">豆腐とレタスのつぶしあえ・やわらかミニトマト・おかゆ</p>  <p>材料 レタス又葉野菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 ミニトマト おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐とレタスのつぶしあえ】 細かく刻んだレタス大さじ2を柔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。 【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。</p>	<p style="text-align: center;">5/11(火)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と人参の煮もの・かぼちゃのペースト・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 人参 かぼちゃ</p> <p>作り方 【鶏肉と人参の煮もの】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切った人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。 【かぼちゃのペースト】 皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ2にラップをかけ、レンジで目安として約50秒加熱し、湯少々を加えながらすりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">5/12(水)</p> <p style="text-align: center;">卵うどん・きざみキャベツ</p>  <p>材料 レンジうどん ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 キャベツ</p> <p>作り方 【卵うどん】 大人用でレンジ加熱し、細かく刻んだうどん大さじ2を柔らかくなるまでゆで、湯を捨てる（うどんの塩分を抜く為）。卵黄小さじ1、湯少々を加えて十分に火を通し、すりつぶす。 【きざみキャベツ】 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る。</p>
<p style="text-align: center;">5/13(木)</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 若鶏コマ 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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">5/14(金)</p> <p style="text-align: center;">キャベツの黄身あえ・つぶし玉葱・おかゆ</p>  <p>材料 卵 キャベツ 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツの黄身あえ】 細かく刻んだキャベツ大さじ2、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。 【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。</p>	<p style="text-align: center;">5/15(土)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト チンゲン菜ペーストのせ・玉葱と人参のとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 チンゲン菜 ＜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 【プレーンヨーグルト チンゲン菜ペーストのせ】 細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【玉葱と人参のとろとろ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、細かくつぶして、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>