

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;">5/17(月)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と人参のやわらか煮・きざみチンゲン菜・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 人参 チンゲン菜 おかゆ</p> <p>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。 【きざみチンゲン菜】 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、水にさらして水気を絞る。</p>	<p style="text-align: center;">5/18(火)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・レタスのコーン煮・おかゆ</p>  <p>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</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。 【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を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">5/19(水)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・キャベツと玉葱のやわらか煮</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 キャベツ 玉葱 おかゆ</p> <p>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。 【キャベツと玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだキャベツ・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">5/20(木)</p> <p style="text-align: center;">ほうれん草の黄身あえ・レタスのやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 ほうれん草 卵 レタス おかゆ</p> <p>作り方 【ほうれん草の黄身あえ】 解凍し、細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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、混ぜる。 【レタスのやわらか煮】 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。</p>	<p style="text-align: center;">5/21(金)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ・キャベツのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 グリーンリーフ又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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。 【キャベツのとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける</p>	<p style="text-align: center;">5/22(土)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 白菜 人参 おかゆ</p> <p>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。 【白菜と人参のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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る。</p>