

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

5/24(月)
ひき肉と人参のレンジ蒸し・きざみ白菜・おかゆ

材料 鶏ひき肉 人参 白菜 おかゆ
作り方 【ひき肉と人参のレンジ蒸し】 ひき肉小さじ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。 【きざみ白菜】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

5/25(火)
豆腐のとろとろ・大根と人参のやわらか煮・おかゆ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 大根 人参 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。 【大根と人参のやわらか煮】 細かく刻んだ大根大さじ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。

5/26(水)
チキンのトマトソースがけ・白菜と水菜のやわらかあえ・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 トマト 白菜 水菜 おかゆ
作り方 【チキンのトマトソースがけ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉小さじ2をゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉にかける。 【白菜と水菜のやわらかあえ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・水菜各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

5/27(木)
キャベツの白あえ風・玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 豆腐 キャベツ 玉葱 おかゆ
作り方 【キャベツの白あえ風】 2cm角の豆腐、細かく刻んだキャベツ大さじ2を共に柔らかくなるまでゆで、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。 【玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

5/28(金)
かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ

材料 かぼちゃ <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 胡瓜 おかゆ
作り方 【かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ】 皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2をすりつぶし、ヨーグルト大さじ2でのばす。 【胡瓜のとろとろ】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

5/29(土)
人参の黄身あえ・キャベツの煮びたし・おかゆ

材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 キャベツ 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を柔らかくなるまでゆでてつぶし、卵黄小さじ1を加えて十分火を通す。 【キャベツの煮びたし】 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。