



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


8/3(月)
プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ


材料 ミニトマト <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト かぼちゃ おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ】 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20秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【かぼちゃのマッシュ】 皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

8/4(火)
玉葱の黄身あえ・サニーレタスの煮びたし・おかゆ

材料 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 サニーレタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【玉葱の黄身あえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔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。 【サニーレタスの煮びたし】 細かく刻んだサニーレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

8/5(水)
プレーンヨーグルト 刻み胡瓜のせ・玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 胡瓜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 玉葱 おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト 刻み胡瓜のせ】 皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【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。

8/6(木)
つぶし豆腐・グリーンリーフと人参のとりみ煮・おかゆ

材料 豆腐 グリーンリーフ又葉野菜 人参 おかゆ
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。 【グリーンリーフと人参のとりみ煮】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

8/7(金)
鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ

材料 若鶏コマ キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだキャベツ大さじ2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。 【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。

8/8(土)
豆腐と白菜の白あえ風・とろとろ大根・おかゆ

材料 豆腐 白菜 大根 おかゆ
作り方 【豆腐と白菜の白あえ風】 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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。 【とろとろ大根】 おろした大根大さじ1・1/2に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。