

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;">6/14(月)</p> <p style="text-align: center;">ひき肉のおろしあえ・キャベツのやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 鶏ひき肉 大根 キャベツ</p> <p>作り方 【ひき肉のおろしあえ】 おろした大根大さじ2に、ひき肉小さじ2、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。 【キャベツのやわらか煮】 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;">6/15(火)</p> <p style="text-align: center;">ミニトマトの黄身あえ・つぶし玉葱・おかゆ</p>  <p>材料 卵 ミニトマト 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【ミニトマトの黄身あえ】 ミニトマト1コの皮・種を取り、黄身1/2コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、細かくほぐす。 【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;">6/16(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と白菜のレンジ蒸し・レタスのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 白菜 レタス又葉野菜 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。 【レタスのとろとろ】 細かく刻んだレタス大さじ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;">6/17(木)</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・大根と人参のやわらか煮・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 大根 人参 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。 【大根と人参のやわらか煮】 細かく刻んだ大根大さじ2、人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">6/18(金)</p> <p style="text-align: center;">人参の白あえ風・白菜のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 人参 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【人参の白あえ風】 細かく刻んだ人参大さじ1強、2cm角の豆腐を柔らかくなるまでゆで、つぶす。 【白菜のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">6/19(土)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・キャベツと人参のつぶし煮</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 キャベツ 人参 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。 【キャベツと人参のつぶし煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ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、つぶす。</p>