

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

6/21(月)
プレーンヨーグルト トマトペーストのせ・レタスと大根のやわらか煮・おかゆ

材料 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 レタス又葉野菜 大根 おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト トマトペーストのせ】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【レタスと大根のやわらか煮】 細かく刻んだレタス・大根各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

6/22(火)
ひき肉とグリーンリーのレンジ蒸し・きざみ玉葱・おかゆ

材料 鶏ひき肉 グリーンリーフ又葉野菜 玉葱 おかゆ
作り方 【ひき肉とグリーンリーのレンジ蒸し】 ひき肉大さじ1、細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を混ぜてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【きざみ玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

6/23(水)
豆腐のとろとろ・胡瓜と玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 胡瓜 玉葱 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。 【胡瓜と玉葱のやわらか煮】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜・細かく刻んだ玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

6/24(木)
鶏丼・ほうれん草と人参の煮びたし

材料 若鶏ムネ肉 ほうれん草 人参 おかゆ
作り方 【鶏丼】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆで、おかゆにのせる。 【ほうれん草と人参の煮びたし】 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。細かく刻んだ人参大さじ1強をほうれん草と共に柔らかくなるまでゆでる。

6/25(金)
オクラの白あえ風・やわらかミニトマト・おかゆ

材料 豆腐 オクラ ミニトマト おかゆ
作り方 【オクラの白あえ風】 種を取り、細かく刻んだオクラ大さじ1強、2cm角の豆腐を共に柔らかくなるまでゆで、水分がなくなったら、ざっとつぶし、混ぜ合わせる。 【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。

6/26(土)
キャベツの黄身あえ・人参のペースト・おかゆ

材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 人参 おかゆ
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。 【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。