

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

<div>6/28(月)</div> <div>玉葱の黄身あえ・レタスのとろとろ・おかゆ</div> <div></div> <div><div>材料</div><div>玉葱 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵  レタス又葉野菜  おかゆ</div></div> <div><div>作り方</div><div>【玉葱の黄身あえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟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。    【レタスのとろとろ】 細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。</div></div>	<div>6/29(火)</div> <div>ひき肉と大根のやわらか煮・人参のペースト・おかゆ</div> <div></div> <div><div>材料</div><div>鶏ひき肉 大根  人参  おかゆ</div></div> <div><div>作り方</div><div>【ひき肉と大根のやわらか煮】 ひき肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ大根大さじ2を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加えて煮る。    【人参のペースト】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</div></div>	<div>6/30(水)</div> <div>豆腐と白菜の白あえ風・やわらかトマト・おかゆ</div> <div></div> <div><div>材料</div><div>豆腐 白菜  トマト  おかゆ</div></div> <div><div>作り方</div><div>【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を軟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。    【やわらかトマト】 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秒加熱する。</div></div>
<div>7/1(木)</div> <div>鶏肉とサニーレタスのやわらか煮・つぶし玉葱・おかゆ</div> <div></div> <div><div>材料</div><div>若鶏ムネ肉 サニーレタス又葉野菜  玉葱  おかゆ</div></div> <div><div>作り方</div><div>【鶏肉とサニーレタスのやわらか煮】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻み、ゆでる。細かく刻んだサニーレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。    【つぶし玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</div></div>	<div>7/2(金)</div> <div>黄身おろし・きざみキャベツ・おかゆ</div> <div></div> <div><div>材料</div><div>卵 大根  キャベツ  おかゆ</div></div> <div><div>作り方</div><div>【黄身おろし】 おろした大根大さじ2に卵黄小さじ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。    【きざみキャベツ】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</div></div>	<div>7/3(土)</div> <div>プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ・かぼちゃと玉葱のやわらか煮・おかゆ</div> <div></div> <div><div>材料</div><div>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  かぼちゃ 玉葱  おかゆ</div></div> <div><div>作り方</div><div>【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を軟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。    【かぼちゃと玉葱のやわらか煮】 皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</div></div>