

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

6/28(月)	6/29(火)	6/30(水)
玉葱の黄身あえ・レタスのとろとろ・おかゆ  <p>材料 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</p> <p>作り方 【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。</p>	ひき肉と大根のやわらか煮・人参のペースト・おかゆ  <p>材料 鶏ひき肉 大根 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【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。</p>	豆腐と白菜の白あえ風・やわらかトマト・おかゆ  <p>材料 豆腐 白菜 トマト おかゆ</p> <p>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。</p>

7/1(木)	7/2(金)	7/3(土)
鶏肉とサニーレタスのやわらか煮・つぶし玉葱・おかゆ  <p>材料 若鶏ムネ肉 サニーレタス又葉野菜 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【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。</p>	黄身おろし・きざみキャベツ・おかゆ  <p>材料 卵 大根 キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【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。</p>	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  <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 かぼちゃ 玉葱 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。</p>