





## 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


7/5(月)
<b>グリーンリーの黄身あえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> グリーンリーフ又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵  玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【グリーンリーの黄身あえ】</b> 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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。  <b>【玉葱のやわらか煮】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

7/6(火)
<b>鶏丼・キャベツと人参のつぶし煮</b>

<b>材料</b> 若鶏コマ  キャベツ 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏丼】</b> 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。  <b>【キャベツと人参のつぶし煮】</b> 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強を軟らかくなるまでゆで、つぶす。

7/7(水)
<b>ひき肉と玉葱のレンジ蒸し・レタスのやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 鶏ひき肉 玉葱  レタス又葉野菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ひき肉と玉葱のレンジ蒸し】</b> ひき肉小さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。  <b>【レタスのやわらか煮】</b> 細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

7/8(木)
<b>玉葱のヨーグルトあえ・きざみキャベツ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト  キャベツ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【玉葱のヨーグルトあえ】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2であえる。  <b>【きざみキャベツ】</b> 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。

7/9(金)
<b>つぶし豆腐・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐  白菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【つぶし豆腐】</b> 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。  <b>【白菜と人参のやわらか煮】</b> 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。

7/10(土)
<b>ミニトマトの黄身あえ・レタスのとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 卵 ミニトマト  レタス又葉野菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ミニトマトの黄身あえ】</b> ミニトマト1コの皮・種を取り、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40秒加熱し、細かくほぐす。  <b>【レタスのとろとろ】</b> 細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水溶性片栗粉でとろみをつける。