





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


7/19(月)
プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ・グリーンリーフの煮びたし・おかゆ

材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【グリーンリーフの煮びたし】 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る。

7/20(火)
キャベツの黄身あえ・つぶし玉葱・おかゆ

材料 卵 キャベツ 玉葱 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。 【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。

7/21(水)
豆腐のとろとろ・白菜のやわらか煮・おかゆ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 白菜 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。 【白菜のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

7/22(木)
鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 玉葱 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ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。 【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。

7/23(金)
卵がゆ・きざみほうれん草

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 ほうれん草 おかゆ
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。 【きざみほうれん草】 解凍し、細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。

7/24(土)
キャベツの白あえ風・やわらかトマト・おかゆ

材料 豆腐 キャベツ トマト おかゆ
作り方 【キャベツの白あえ風】 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、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。