

## 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

<p style="text-align: center;"><b>7/26(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>白菜の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 白菜 人参 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【白菜の黄身あえ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>7/27(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト チンゲン菜ペーストのせ・やわらかミニトマト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> チンゲン菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト  ミニトマト おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【プレーンヨーグルト チンゲン菜ペーストのせ】 細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）大さじ2を柔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。  【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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>7/28(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し・大根のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ肉 グリーンリーフ又葉野菜  大根 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、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。  【大根のやわらか煮】 細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;"><b>7/29(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・きざみほうれん草</b></p>  <p><b>材料</b> 卵  ほうれん草 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>7/30(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>つぶし豆腐・かぼちゃとレタスの煮つぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐  かぼちゃ レタス又葉野菜 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【つぶし豆腐】 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。  【かぼちゃとレタスの煮つぶし】 皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2、細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>7/31(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ひき肉のみぞれ煮・きざみ玉葱・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 鶏ひき肉 大根  玉葱 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ひき肉のみぞれ煮】 ひき肉小さじ2をゆでる。おろした大根大さじ2を水大さじ2でさっと煮、ひき肉を加えて煮る。  【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。</p>