

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;">8/2(月)</p> <p style="text-align: center;">さけのとろとろ・キャベツと人参のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 三陸産養殖銀鮭</p> <p>キャベツ 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【さけのとろとろ】 さけの皮・骨を取り、小さじ2をそぎ取り、水にくぐらせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、細かくつぶし、湯少々でのばす。</p> <p>【キャベツと人参のやわらか煮】 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強を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">8/3(火)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・ほうれん草と玉葱のやわらか煮</p>  <p>材料 温泉卵</p> <p>ほうれん草 玉葱</p> <p>おかゆ</p> <p>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。</p> <p>【ほうれん草と玉葱のやわらか煮】 解凍し、細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ2、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>	<p style="text-align: center;">8/4(水)</p> <p style="text-align: center;">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</p>  <p>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</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p>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。</p> <p>【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を柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">8/5(木)</p> <p style="text-align: center;">水菜の黄身あえ・ミニトマトのピューレ・おかゆ</p>  <p>材料 水菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵</p> <p>ミニトマト</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【水菜の黄身あえ】 細かく刻んだ水菜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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。</p> <p>【ミニトマトのピューレ】 ミニトマト1コは十文字に切り込みを入れて、水小さじ1を振ってラップをかけ、レンジで目安として500Wで約15秒加熱し、皮・種を取り、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">8/6(金)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ キャベツ</p> <p>人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだキャベツ大さじ2を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p> <p>【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;">8/7(土)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と白菜の白あえ風・とろとろ大根・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 白菜</p> <p>大根</p> <p>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を柔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。</p> <p>【とろとろ大根】 細かく刻んだ大根大さじ1・1/2をすりつぶし、片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p>