


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

8/9(月)

豆腐のとろとろ・胡瓜とレタスのやわらか煮・おかゆ




材料
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 豆腐
 胡瓜
 レタス又葉野菜
 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。
【胡瓜とレタスのやわらか煮】
 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ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る。

8/10(火)

プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ・玉葱のコーン煮・おかゆ




材料
 白菜
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 プレーンヨーグルト
 玉葱
 カーネルコーン
 おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ】
 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくゆでてすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。
【玉葱のコーン煮】
 細かく刻んだ玉葱大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまでゆでる。

8/11(水)

キャベツの黄身あえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ




材料
 キャベツ
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 卵
 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に卵黄小さじ1を加えて混ぜ、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。
【玉葱のやわらか煮】
 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

8/12(木)

白菜の豆腐あえ・人参のとろみ煮・おかゆ




材料
 豆腐
 白菜
 人参
 おかゆ

作り方
【白菜の豆腐あえ】
 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。
【人参のとろみ煮】
 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、細かくつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

8/13(金)

鶏丼・キャベツのとろみ煮




材料
 若鶏コマ
 キャベツ
 おかゆ

作り方
【鶏丼】
 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。
【キャベツのとろみ煮】
 細かく刻んだキャベツ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

8/14(土)

卵がゆ・玉葱のトマト煮



材料
 卵
 トマト
 玉葱
 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。
【玉葱のトマト煮】
 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強、細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。