

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

8/16(月)
つぶし豆腐・キャベツのコーン煮・おかゆ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 キャベツ カーネルコーン おかゆ
作り方 【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。 【キャベツのコーン煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ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。

8/17(火)
パンがゆ・玉葱の黄身あえ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 8枚切り食パン 卵 玉葱
作り方 【パンがゆ】 耳を取った食パン1/3枚をさいの目切りにし、湯で溶いた粉ミルク又は湯50mlと合わせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、すりつぶす。 【玉葱の黄身あえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。

8/18(水)
白身魚のとろとろ・白菜と人参のつぶし煮・おかゆ

材料 骨取りたら切身 白菜 人参 おかゆ
作り方 【白身魚のとろとろ】 たらは皮を取り、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。 【白菜と人参のつぶし煮】 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強を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

8/19(木)
ひき肉とキャベツのやわらか煮・人参ペースト・おかゆ

材料 鶏ひき肉 キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【ひき肉とキャベツのやわらか煮】 ひき肉小さじ2をゆでる。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、ひき肉を加える。 【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。

8/20(金)
ミニトマトの黄身あえ・グリーンリーのとろとろ・おかゆ

材料 ミニトマト <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ
作り方 【ミニトマトの黄身あえ】 ミニトマト1コの皮・種を取り、黄身1/2コを混ぜ、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。 【グリーンリーのとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

8/21(土)
人参の豆腐あえ・水菜のペースト・おかゆ

材料 豆腐 人参 水菜 おかゆ
作り方 【人参の豆腐あえ】 細かく刻んだ人参大さじ2を2cm角の豆腐と共に柔らかくなるまでゆで、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。 【水菜ペースト】 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り、すりつぶす。