


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

9/13(月)

プレーンヨーグルト 人参ソース・白菜のとりみ煮・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

白菜


おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト 人参ソース】
細かく刻んだ人参大さじ1強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。

【白菜のとりみ煮】
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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

9/14(火)

豆腐と玉葱のつぶしあえ・刻みほうれん草・おかゆ



材料
豆腐
玉葱

ほうれん草


おかゆ

作り方
【豆腐と玉葱のつぶしあえ】
2cm角の豆腐、細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水分がなくなったら、つぶして、混ぜ合わせる。

【刻みほうれん草】
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り、湯小さじ1でのばす。

9/15(水)

人参の黄身あえ・サニーレタスの煮びたし・おかゆ



材料
卵
人参

サニーレタス又葉野菜


おかゆ

作り方
【人参の黄身あえ】
細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆでてつぶし、卵黄小さじ1を加えて十分に火を通す。

【サニーレタスの煮びたし】
細かく刻んだサニーレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

9/16(木)

人参の白あえ風・白菜と大根のやわらか煮・おかゆ



材料
人参
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

白菜
大根


おかゆ

作り方
【人参の白あえ風】
2cm角の豆腐、細かく刻んだ人参大さじ1強を共に軟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。

【白菜と大根のやわらか煮】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）・大根各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

9/17(金)

鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・人参のコーン煮・おかゆ



材料
若鶏ムネ角切り肉
キャベツ

人参
カーネルコーン


おかゆ

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、細かく刻んだキャベツ各小さじ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。

【人参のコーン煮】
細かく刻んだ人参大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を細かく刻み、軟らかくなるまでゆでる。

9/18(土)

卵がゆ・チンゲン菜と玉葱のやわらか煮



材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
卵

チンゲン菜
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。

【チンゲン菜と玉葱のやわらか煮】
細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）大さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。