





## 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


| 9/20(月)   |
|---|
| <b>人参の白あえ風・白菜のやわらか煮・おかゆ</b>   |
|    |
| <b>材料</b><br>豆腐<br>人参<br><br>白菜<br><br>おかゆ  |
| <b>作り方</b><br><b>【人参の白あえ風】</b><br>細かく刻んだ人参大さじ1強、2cm角の豆腐を軟らかくなるまでゆで、つぶす。<br><br><b>【白菜のやわらか煮】</b><br>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る。 |

| 9/21(火)   |
|---|
| <b>グリーンリーの黄身あえ・人参のペースト・おかゆ</b>  |
|   |
| <b>材料</b><br>グリーンリーフ又葉野菜<br><ご家庭でご用意いただく材料><br>卵<br><br>人参<br><br>おかゆ   |
| <b>作り方</b><br><b>【グリーンリーの黄身あえ】</b><br>細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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。<br><br><b>【人参のペースト】</b><br>細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。 |

| 9/22(水)  |
|--|
| <b>鶏丼・サニーレタスのとろとろ</b>  |
|   |
| <b>材料</b><br>若鶏ムネ角切り肉<br><br>サニーレタス又葉野菜<br>玉葱<br><br>おかゆ   |
| <b>作り方</b><br><b>【鶏丼】</b><br>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。<br><br><b>【サニーレタスと玉葱のとろとろ】</b><br>細かく刻んだサニーレタス・玉葱各大さじ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。 |

| 9/23(木)  |
|--|
| <b>鶏肉と大根のやわらか煮・玉葱ペースト・おかゆ</b>  |
|   |
| <b>材料</b><br>鶏ひき肉<br>大根<br><br>玉葱<br><br>おかゆ   |
| <b>作り方</b><br><b>【鶏肉と大根のやわらか煮】</b><br>ひき肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ大根大さじ2を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加えて煮る。<br><br><b>【玉葱ペースト】</b><br>細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。 |

| 9/24(金)  |
|--|
| <b>プレーンヨーグルト ミントマトペーストのせ・レタスのやわらか煮・おかゆ</b>   |
|    |
| <b>材料</b><br>ミントマト<br><ご家庭でご用意いただく材料><br>プレーンヨーグルト<br><br>レタス又葉野菜<br><br>おかゆ   |
| <b>作り方</b><br><b>【プレーンヨーグルト ミントマトペーストのせ】</b><br>ミントマト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20秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。<br><br><b>【レタスのやわらか煮】</b><br>細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。 |

| 9/25(土)  |
|--|
| <b>キャベツの黄身あえ・玉葱と人参の煮びたし・おかゆ</b>  |
|   |
| <b>材料</b><br>卵<br>キャベツ<br><br>玉葱<br>人参<br><br>おかゆ  |
| <b>作り方</b><br><b>【キャベツの黄身あえ】</b><br>細かく刻んだキャベツ大さじ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。<br><br><b>【玉葱と人参の煮びたし】</b><br>細かく刻んだ玉葱大さじ2・人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。 |