

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

9/27(月)	9/28(火)	9/29(水)
つぶし豆腐・キャベツのコーン煮・おかゆ	白菜の黄身あえ・グリーンリーフのとろとろ・おかゆ	プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ・玉葱と人参の煮びたし・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	材料 白菜 卵 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ	材料 サニーレタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 玉葱 人参 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。	作り方 【白菜の黄身あえ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。 【グリーンリーフのとろとろ】 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。	作り方 【プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ】 細かく刻んだサニーレタス大さじ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。 【玉葱と人参の煮びたし】 細かく刻んだ玉葱大さじ2・人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。

9/30(木)	10/1(金)	10/2(土)
鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・きざみキャベツ・おかゆ	卵がゆ・つぶし玉葱	豆腐とかぼちゃのつぶしあえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ
		
材料 若鶏コマ 玉葱 キャベツ おかゆ	材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 玉葱 おかゆ	材料 豆腐 かぼちゃ 胡瓜 おかゆ
作り方 【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ2を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【きざみキャベツ】 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る。	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。 【つぶし玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。	作り方 【豆腐とかぼちゃのつぶしあえ】 2cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約50秒加熱し、皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、豆腐をつぶしながらあえる。 【胡瓜のとろとろ】 皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ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。