

## 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

<p style="text-align: center;"><b>10/11(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・白菜の煮びたし</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 白菜 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【白菜の煮びたし】 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る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>10/12(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱のヨーグルトあえ・レタスのコーン煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 玉葱 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; プレーンヨーグルト  レタス又葉野菜 カーネルコーン  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【玉葱のヨーグルトあえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2であえる。  【レタスのコーン煮】 細かく刻んだレタス大さじ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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>10/13(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>つぶし豆腐・キャベツと玉葱のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 キャベツ 玉葱 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【キャベツと玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだキャベツ・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;"><b>10/14(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>人参の黄身あえ・大根のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 人参 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 卵 大根 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【人参の黄身あえ】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔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。  【大根のやわらか煮】 細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>10/15(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏丼・ほうれん草と人参の煮びたし</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ肉 ほうれん草 人参 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【ほうれん草と人参の煮びたし】 解凍し、細かく刻んだほうれん草（葉の部分）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る。細かく刻んだ人参大さじ1強をほうれん草と共に柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>10/16(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>白菜の豆腐あえ・人参のとりみ煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 白菜 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐 人参 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【人参のとりみ煮】 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、水溶き片栗粉でとりみをつける。</p>