


## 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

**10/18(月)**

**胡瓜のペースト ヨーグルトあえ・キャベツのとろとろ・おかゆ**



**材料**  
 胡瓜  
 <ご家庭でご用意いただく材料>  
 プレーンヨーグルト

キャベツ


おかゆ

**作り方**  
**【胡瓜のペースト ヨーグルトあえ】**  
 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、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2をあえる。

**【キャベツのとろとろ】**  
 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

**10/19(火)**

**ミニトマトの黄身あえ・つぶし玉葱・おかゆ**



**材料**  
 卵  
 ミニトマト

玉葱


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、卵黄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。

**【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。

**10/20(水)**

**人参の白あえ風・きざみチンゲン菜・おかゆ**



**材料**  
 人参  
 <ご家庭でご用意いただく材料>  
 豆腐

チンゲン菜


おかゆ

**作り方**  
**【人参の白あえ風】**  
 2cm角の豆腐を細かく刻んだ人参大さじ2と共に柔らかくなるまでゆで、つぶす。

**【きざみチンゲン菜】**  
 細かく刻んだチンゲン菜（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。

**10/21(木)**

**玉葱のヨーグルトあえ・レタスのコーン煮・おかゆ**



**材料**  
 玉葱  
 <ご家庭でご用意いただく材料>  
 プレーンヨーグルト

レタス  
 カーネルコーン

おかゆ

**作り方**  
**【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。

**10/22(金)**

**ひき肉と白菜のレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ**



**材料**  
 鶏ひき肉  
 白菜

人参


おかゆ

**作り方**  
**【ひき肉と白菜のレンジ蒸し】**  
 ひき肉大さじ1、細かく刻んだ白菜大さじ2を混ぜてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。

**【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。

**10/23(土)**

**卵がゆ・キャベツと人参のつぶし煮**



**材料**  
 卵

キャベツ  
 人参

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。

**【キャベツと人参のつぶし煮】**  
 細かく刻んだキャベツ大さじ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。