

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;">10/25(月)</p> <p style="text-align: center;">人参の白あえ風・玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 人参 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【人参の白あえ風】 細かく刻んだ人参大さじ1強、2cm角の豆腐を共に軟らかくなるまでゆで、水分がなくなったら、ざっとつぶし、混ぜ合わせる。 【玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">10/26(火)</p> <p style="text-align: center;">白菜の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 卵 白菜 人参 おかゆ</p> <p>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。 【人参のペースト】 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。</p>	<p style="text-align: center;">10/27(水)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ・きざみキャベツ・おかゆ</p>  <p>材料 ミニトマト ＜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</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ】 ミニトマト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。 【きざみキャベツ】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">10/28(木)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と人参のやわらか煮・白菜のとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ角切り肉 人参 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と人参のやわらか煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。 【白菜のとろとろ】 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。</p>	<p style="text-align: center;">10/29(金)</p> <p style="text-align: center;">さけとキャベツのレンジ蒸し・胡瓜の煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 骨取りサーモン切身 キャベツ 胡瓜 おかゆ</p> <p>作り方 【さけとキャベツのレンジ蒸し】 サーモンは皮を取り、小さじ2をそぎ取る。細かく刻んだキャベツ大さじ2と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、つぶしながら混ぜる。 【胡瓜の煮びたし】 皮を取って細かく刻んだ胡瓜大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">10/30(土)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と玉葱のやわらか煮・つぶしかぼちゃ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 玉葱 かぼちゃ おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と玉葱のやわらか煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加えて混ぜる。 【つぶしかぼちゃ】 皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶして湯少々でのばす。</p>