




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


| 11/1(月) |
|---|
| 白菜の黄身あえ・とろとろ大根・おかゆ |
|  |
| 材料 卵 白菜 大根 おかゆ |
| 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。 【とろとろ大根】 細かく刻んですりつぶした大根大さじ1・1/2に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 |

| 11/2(火) |
|--|
| 豆腐のとろとろ・キャベツと玉葱のやわらか煮・おかゆ |
|  |
| 材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 キャベツ 玉葱 おかゆ |
| 作り方 【豆腐のとろとろ】 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。 |

| 11/3(水) |
|--|
| 鶏肉と人参のやわらか煮・きざみチンゲン菜・おかゆ |
|  |
| 材料 若鶏コマ 人参 チンゲン菜 おかゆ |
| 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強を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。 【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。 |

| 11/4(木) |
|---|
| 白菜の豆腐あえ・人参のとろみ煮・おかゆ |
|  |
| 材料 豆腐 白菜 人参 おかゆ |
| 作り方 【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。 【人参のとろみ煮】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。 |

| 11/5(金) |
|---|
| きざみ人参のプレーンヨーグルトあえ・キャベツのとろとろ・おかゆ |
|  |
| 材料 人参 <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 【きざみ人参のプレーンヨーグルトあえ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、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 |

| 11/6(土) |
|--|
| 卵がゆ・玉葱とレタスのやわらか煮 |
|  |
| 材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 玉葱 レタス又葉野菜 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。 【玉葱とレタスのやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱・レタス各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。 |