

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;">11/8(月)</p> <p style="text-align: center;">キャベツの黄身あえ・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツの黄身あえ】 細かく刻んだキャベツ大さじ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;">11/9(火)</p> <p style="text-align: center;">人参の白あえ風・サニーレタスのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 サニーレタス又葉野菜 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。 【サニーレタスのとろとろ】 細かく刻んだサニーレタス大さじ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;">11/10(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と水菜のやわらか煮・つぶし玉葱・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ角切り肉 水菜 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と水菜のやわらか煮】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻み、ゆでる。細かく刻んだ水菜大さじ2を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。 【つぶし玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>
<p style="text-align: center;">11/11(木)</p> <p style="text-align: center;">玉葱のヨーグルトあえ・きざみキャベツ・おかゆ</p>  <p>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 キャベツ おかゆ</p> <p>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を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2であえる。 【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;">11/12(金)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・大根と人参のとろみ煮</p>  <p>材料 卵 大根 人参 おかゆ</p> <p>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。 【大根と人参のとろみ煮】 細かく刻んだ大根大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、細かくつぶして、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p style="text-align: center;">11/13(土)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・白菜と人参のつぶし煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 白菜 人参 おかゆ</p> <p>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。 【白菜と人参のつぶし煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>