

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;">11/22(月)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と人参のレンジ蒸し・キャベツの煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 人参</p> <p>キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と人参のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p> <p>【キャベツの煮びたし】 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;">11/23(火)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と白菜のやわらか煮・グリーンリーフと人参の温野菜・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 白菜</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と白菜のやわらか煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。</p> <p>【グリーンリーフと人参の温野菜】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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る。</p> | <p style="text-align: center;">11/24(水)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と大根のつぶしあえ・きざみほうれん草・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 大根</p> <p>ほうれん草 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐と大根のつぶしあえ】 細かく刻んだ大根大さじ2を軟らかくなるまでゆで、2cm角の豆腐を加えて更に煮、つぶしながらあえる。</p> <p>【きざみほうれん草】 解凍し、細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。</p> |
| <p style="text-align: center;">11/25(木)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・人参のペースト</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 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。</p> <p>【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;">11/26(金)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ・レタスのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 白菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト レタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくゆでてすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。</p> <p>【レタスのとろとろ】 細かく刻んだレタス大さじ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;">11/27(土)</p> <p style="text-align: center;">キャベツの黄身あえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 卵 キャベツ 玉葱 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を軟らかくなるまでゆでる。卵黄小さじ1を加え、十分に火を通す。</p> <p>【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> |