





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


11/29(月)
つぶし豆腐・キャベツと玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 豆腐 キャベツ 玉葱 おかゆ
作り方 【つぶし豆腐】 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。

11/30(火)
鶏肉と野菜のやわらか煮・きざみほうれん草・おかゆ

材料 若鶏コマ 大根 人参 ほうれん草 おかゆ
作り方 【鶏肉と野菜のやわらか煮】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻み、ゆでる。細かく刻んだ大根・人参各大さじ2を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。 【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を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。

12/1(水)
卵がゆ・人参のペースト

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 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。 【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。

12/2(木)
プレーンヨーグルト 水菜ペーストのせ・つぶし玉葱・おかゆ

材料 水菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 玉葱 おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト 水菜のペーストのせ】 細かく刻んだ水菜大さじ2を柔らかくなるまでゆでてすりつぶし、湯小さじ1でのばし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【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。

12/3(金)
人参の黄身あえ・とろとろ大根・おかゆ

材料 卵 人参 大根 おかゆ
作り方 【人参の黄身あえ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでてつぶし、卵黄小さじ1を加えて十分に火を通す。 【とろとろ大根】 おろした大根大さじ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。

12/4(土)
人参の白あえ風・白菜のやわらか煮・おかゆ

材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 白菜 おかゆ
作り方 【人参の白あえ風】 細かく刻んだ人参大さじ1強、2cm角の豆腐を柔らかくなるまでゆで、つぶす。 【白菜のやわらか煮】 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る。