

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;">12/6(月)</p> <p style="text-align: center;">玉葱の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 卵 玉葱 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【玉葱の黄身あえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、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。</p>	<p style="text-align: center;">12/7(火)</p> <p style="text-align: center;">人参の白あえ風・とろとろ大根・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 人参 大根 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強を2cm角の豆腐と共に柔らかくなるまでゆで、つぶす。 【とろとろ大根】 細かく刻んだ大根大さじ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。</p>	<p style="text-align: center;">12/8(水)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ・かぼちやのマッシュ・おかゆ</p>  <p>材料 グリーンリーフ又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト かぼちや おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を柔らかくなるまでゆでてすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【かぼちやのマッシュ】 種・皮を取り、細かく刻んだかぼちや大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。</p>
<p style="text-align: center;">12/9(木)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・水菜と玉葱の煮もの</p>  <p>材料 卵 水菜 玉葱 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。 【水菜と玉葱の煮もの】 細かく刻んだ水菜・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">12/10(金)</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 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。 【キャベツの煮びたし】 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る。</p>	<p style="text-align: center;">12/11(土)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・玉葱と人参のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 玉葱 人参 おかゆ</p> <p>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。 【玉葱と人参のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。</p>