

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;">12/13(月)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とレタスのレンジ蒸し・つぶし玉葱・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 レタス又は葉野菜</p> <p>玉葱</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とレタスのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだレタス大さじ2に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約50秒加熱する。</p> <p>【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;">12/14(火)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・キャベツと玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐</p> <p>キャベツ 玉葱</p> <p>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。</p> <p>【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を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">12/15(水)</p> <p style="text-align: center;">白菜の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 卵 白菜</p> <p>人参</p> <p>おかゆ</p> <p>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。</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;">12/16(木)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と野菜のやわらか煮・きざみチンゲン菜・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 大根 人参</p> <p>チンゲン菜</p> <p>おかゆ</p> <p>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、鶏肉を加える。</p> <p>【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;">12/17(金)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 人参ソース・アスパラと玉葱のつぶし煮・おかゆ</p>  <p>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</p> <p>グリーンアスパラ 玉葱</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト 人参ソース】 細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。</p> <p>【アスパラと玉葱のつぶし煮】 細かく刻んだアスパラ（根元は皮をむく）大さじ1、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;">12/18(土)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・キャベツと人参のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐</p> <p>キャベツ 人参</p> <p>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。</p> <p>【キャベツと人参のやわらか煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ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>