

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

12/20(月)	12/21(火)	12/22(水)
<p>レタスの白あえ風・やわらかミニトマト・おかゆ</p> 	<p>鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・玉葱の煮つぶし・おかゆ</p> 	<p>卵がゆ・人参のペースト</p> 
<p>材料 レタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 ミニトマト おかゆ</p>	<p>材料 若鶏コマ キャベツ 玉葱 おかゆ</p>	<p>材料 卵 人参 おかゆ</p>
<p>作り方 【レタスの白あえ風】 細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。 【やわらかミニトマト】 ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。</p>	<p>作り方 【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだキャベツ大さじ2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。 【玉葱の煮つぶし】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。</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。 【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>12/23(木)</p> <p>つぶし豆腐・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ</p> 	<p>12/24(金)</p> <p>玉葱のヨーグルトあえ・レタスのコーン煮・おかゆ</p> 	<p>12/25(土)</p> <p>玉葱の黄身あえ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ</p> 
<p>材料 豆腐 白菜 人参 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 レタス カーネルコーン おかゆ</p>	<p>材料 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 かぼちゃ 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。 【白菜と人参のやわらか煮】 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強を柔らかくなるまでゆでる。</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を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2であえる。 【レタスのコーン煮】 細かく刻んだレタス大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまでゆでる。</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。 【かぼちゃのマッシュ】 皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。</p>