


# カットミール 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

**12/2(月)**

**レタスの白あえ風・やわらかミニトマト・おかゆ**




**材料**  
豆腐  
レタス又葉野菜  
  
ミニトマト  
  
おかゆ

**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さらにゆで、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。

**12/3(火)**

**プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ・キャベツと玉葱のやわらか煮・おかゆ**




**材料**  
人参  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
プレーンヨーグルト  
  
キャベツ  
玉葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ】  
細かく刻んだ人参大さじ1強を柔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。  
  
【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。

**12/4(水)**

**かぼちゃのせがゆ・白菜の黄身あえ**




**材料**  
かぼちゃ  
  
白菜  
卵  
  
おかゆ

**作り方**  
【かぼちゃのせがゆ】  
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る。湯少々を加えながらすりつぶし、おかゆにのせる。  
  
【白菜の黄身あえ】  
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、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。

**12/5(木)**

**プレーンヨーグルト 枝豆ソース・水菜と人参のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
むき枝豆  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
プレーンヨーグルト  
  
水菜  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【プレーンヨーグルト 枝豆ソース】  
薄皮をむいて細かく刻んだ枝豆小さじ1/2を柔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。  
  
【水菜と人参のやわらか煮】  
細かく刻んだ水菜大さじ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。

**12/6(金)**

**卵がゆ・白菜とミニトマトのおひたし**



**材料**  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
卵  
  
白菜  
ミニトマト  
  
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。  
  
【白菜とミニトマトのおひたし】  
細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2、皮・種を取って細かく刻んだミニトマト1コを柔らかくなるまでゆでる。

**12/7(土)**

**つぶし豆腐・キャベツと大根のサラダ・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
  
キャベツ  
大根  
  
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。  
  
【キャベツと大根のサラダ】  
細かく刻んだキャベツ・大根各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。