

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

10/14(月)	10/15(火)	10/16(水)
サーモンとレタスのレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ	卵がゆ・大根とグリーンリーの煮びたし	豆腐と人参のサラダ・水菜のすりつぶし・おかゆ
		
材料 骨取りサーモン切身 レタス又葉野菜 人参 おかゆ	材料 卵 大根 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ	材料 豆腐 人参 水菜 おかゆ
作り方 【サーモンとレタスのレンジ蒸し】 サーモンは骨・皮を取り、小さじ2をそぎ取る。細かく刻んだレタス大さじ2と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、つぶしながら混ぜる。 【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。	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。 【大根とグリーンリーの煮びたし】 細かく刻んだ大根・グリーンリーフ各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。	作り方 【豆腐と人参のサラダ】 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。 【水菜のすりつぶし】 細かく刻んだ水菜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

10/17(木)	10/18(金)	10/19(土)
かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ	キャベツの黄身あえ・つぶし玉葱・おかゆ	豆腐のとろとろ・白菜と大根のやわらか煮・おかゆ
		
材料 かぼちゃ <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 胡瓜 おかゆ	材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 玉葱 おかゆ	材料 豆腐 白菜 大根 おかゆ
作り方 【かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ】 皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2をすりつぶし、ヨーグルト大さじ2でのばす。 【胡瓜のとろとろ】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。	作り方 【キャベツの黄身あえ】 細かく刻んだキャベツ大さじ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。 【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。	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。 【白菜と大根のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・大根各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。