


# 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

1/31(月)	2/1(火)	2/2(水)
<p><b>人参がゆ・玉葱の黄身あえ</b></p> 	<p><b>豆腐のとろとろ・キャベツと人参のつぶし煮・おかゆ</b></p> 	<p><b>鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し・大根のやわらか煮・おかゆ</b></p> 
<p><b>材料</b> 人参 温泉卵 玉葱 おかゆ</p>	<p><b>材料</b> ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 キャベツ 人参 おかゆ</p>	<p><b>材料</b> 若鶏ムネ肉 グリーンリーフ又葉野菜 大根 おかゆ</p>
<p><b>作り方</b> 【人参がゆ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、おかゆと共にすりつぶす。  【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、十分に火を通す。</p>	<p><b>作り方</b> 【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。  【キャベツと人参のつぶし煮】 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強を柔らかくなるまでゆで、つぶす。  ※ブックは20.5/8をトリミング</p>	<p><b>作り方</b> 【鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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。  【大根のやわらか煮】 細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>

2/3(木)	2/4(金)	2/5(土)
<p><b>鶏肉と玉葱のやわらか煮・人参のペースト・おかゆ</b></p> 	<p><b>玉葱のヨーグルトあえ・サニーレタスのとろとろ・おかゆ</b></p> 	<p><b>豆腐とかぼちゃのつぶしあえ・やわらかミニトマト・おかゆ</b></p> 
<p><b>材料</b> 若鶏コマ 玉葱 人参 おかゆ</p>	<p><b>材料</b> 玉葱 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト サニーレタス又葉野菜 おかゆ</p>	<p><b>材料</b> かぼちゃ ＜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><b>作り方</b> 【鶏肉と玉葱のやわらか煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、鶏肉と混ぜる。  【人参のペースト】 細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p><b>作り方</b> 【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。  【サニーレタスのとろとろ】 細かく刻んだサニーレタス大さじ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。</p>	<p><b>作り方</b> 【豆腐とかぼちゃのつぶしあえ】 2cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約50秒加熱し、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、豆腐をつぶしながらあえる。  【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>