

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)

人参がゆ・玉葱の黄身あえ



材料
人参
温泉卵
玉葱
おかゆ

作り方
【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。

2/1(火)

豆腐のとろとろ・キャベツと人参のつぶし煮・おかゆ



材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐
キャベツ
人参
おかゆ

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。

【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

2/2(水)

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



材料
若鶏ムネ肉
グリーンリーフ又葉野菜
大根
おかゆ

作り方
【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。

2/3(木)

鶏肉と玉葱のやわらか煮・人参のペースト・おかゆ



材料
若鶏コマ
玉葱
人参
おかゆ

作り方
【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。

2/4(金)

玉葱のヨーグルトあえ・サニーレタスのとろとろ・おかゆ



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
サニーレタス又葉野菜
おかゆ

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。

【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。

2/5(土)

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



材料
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

作り方
【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。