

## 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

<p style="text-align: center;"><b>1/10(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>グリーンリーフの黄身あえ・人参のペースト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 温泉卵 グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>人参 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【グリーンリーフの黄身あえ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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。</p> <p>【人参のペースト】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>1/11(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉と白菜のレンジ蒸し・レタスのとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ 白菜</p> <p>レタス おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉と白菜のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を混ぜ、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。</p> <p>【レタスのとろとろ】 細かく刻んだレタス大さじ2を軟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 style="text-align: center;"><b>1/12(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>黄身おろし・きざみキャベツ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 大根 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 卵</p> <p>キャベツ おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【黄身おろし】 おろした大根大さじ2に卵黄小さじ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、混ぜる。</p> <p>【きざみキャベツ】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;"><b>1/13(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>つぶし豆腐・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐</p> <p>白菜 人参 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p> <p>【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強を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>1/14(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト 水菜ペーストのせ・つぶし玉葱・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 水菜 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; プレーンヨーグルト</p> <p>玉葱 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【プレーンヨーグルト 水菜ペーストのせ】 細かく刻んだ水菜大さじ2を軟らかくなるまでゆでてすりつぶし、湯小さじ1でのばし、ヨーグルト大さじ2にのせる。</p> <p>【つぶし玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>1/15(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>キャベツの白あえ風・人参のとろみ煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> キャベツ &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐</p> <p>人参 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【キャベツの白あえ風】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を軟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。</p> <p>【人参のとろみ煮】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、細かくつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>