

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;">1/17(月)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とサニーレタスのレンジ蒸し・大根の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 サニーレタス又葉野菜 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とサニーレタスのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだサニーレタス大さじ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。 【大根の煮もの】 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>	<p style="text-align: center;">1/18(火)</p> <p style="text-align: center;">レタスの白あえ風・やわらかトマト・おかゆ</p>  <p>材料 レタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 トマト おかゆ</p> <p>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更にゆで、つぶす。 【やわらかトマト】 皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。</p>	<p style="text-align: center;">1/19(水)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ・白菜と玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>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 白菜 玉葱 おかゆ</p> <p>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。 【白菜と玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・細かく刻んだ玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">1/20(木)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と人参のレンジ蒸し・キャベツの煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 人参 キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と人参のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【キャベツの煮びたし】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">1/21(金)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と玉葱のつぶしあえ・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 玉葱 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐と玉葱のつぶしあえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。 【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。</p>	<p style="text-align: center;">1/22(土)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・キャベツと人参のつぶし煮</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 キャベツ 人参 おかゆ</p> <p>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。 【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。</p>