

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;">1/24(月)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 人参ソース・レタスのとろとろ・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 レタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト 人参ソース】 細かく刻んだ人参大さじ1強を軟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。 【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;">1/25(火)</p> <p style="text-align: center;">人参の黄身あえ・白菜の煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 卵 人参 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【人参の黄身あえ】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。 【白菜の煮びたし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">1/26(水)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・キャベツと人参のつぶし煮・おかゆ</p>  <p>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</p> <p>作り方 【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。 【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強を軟らかくなるまでゆで、細かくつぶす。</p>
<p style="text-align: center;">1/27(木)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とグリーンリーのやわらか煮・つぶし玉葱・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ グリーンリーフ又葉野菜 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とグリーンリーのやわらか煮】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻み、ゆでる。細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。 【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;">1/28(金)</p> <p style="text-align: center;">白菜の豆腐あえ・人参のとろみ煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 白菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【白菜の豆腐あえ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。 【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>	<p style="text-align: center;">1/29(土)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・玉葱と人参のやわらか煮</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 玉葱 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。 【玉葱と人参のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ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>