

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;">2/6(月)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とサニーレタスのレンジ蒸し・つぶし玉葱・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ角切り肉 サニーレタス又葉野菜</p> <p>玉葱</p> <p>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>【つぶし玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">2/7(火)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ 人参ペーストのせ・やわらかレタス・おかゆ</p>  <p>材料 人参 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐</p> <p>レタス又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐のとろとろ 人参ペーストのせ】 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。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、豆腐にのせる。</p> <p>【やわらかレタス】 細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">2/8(水)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・大根とグリーンリーの煮びたし</p>  <p>材料 温泉卵</p> <p>大根 グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>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。</p> <p>【大根とグリーンリーの煮びたし】 細かく刻んだ大根・グリーンリーフ各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">2/9(木)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・キャベツと人参のあえもの・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐</p> <p>キャベツ 人参</p> <p>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。</p> <p>【キャベツと人参のあえもの】 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る。</p>	<p style="text-align: center;">2/10(金)</p> <p style="text-align: center;">チンゲン菜と卵のサラダ・大根の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 卵 チンゲン菜</p> <p>大根</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【チンゲン菜と卵のサラダ】 細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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>【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;">2/11(土)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ・やわらかミニトマト・おかゆ</p>  <p>材料 サニーレタス又葉野菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト</p> <p>ミニトマト</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ】 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、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。</p> <p>【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>