

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;">5/9(月)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と人参の煮もの・かぼちゃのペースト・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 人参 かぼちゃ おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と人参の煮もの】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切った人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。 【かぼちゃのペースト】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ2にラップをかけ、レンジで目安として約50秒加熱し、湯少々を加えながらすりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">5/10(火)</p> <p style="text-align: center;">きざみレタスのヨーグルトあえ・やわらかトマト・おかゆ</p>  <p>材料 レタス <ご家庭でご用意いただく食材> プレーンヨーグルト トマト おかゆ</p> <p>作り方 【きざみレタスのヨーグルトあえ】 細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2をあえる。 【やわらかトマト】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ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;">5/11(水)</p> <p style="text-align: center;">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</p>  <p>材料 若鶏コマ グリーンリーフ又葉野菜 大根 おかゆ</p> <p>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。</p>
<p style="text-align: center;">5/12(木)</p> <p style="text-align: center;">キャベツの黄身あえ・つぶし玉葱・おかゆ</p>  <p>材料 卵 キャベツ 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツの黄身あえ】 細かく刻んだキャベツ大さじ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。 【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;">5/13(金)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 人参ソース・きざみチンゲン菜・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 チンゲン菜 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。 【きざみチンゲン菜】 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。</p>	<p style="text-align: center;">5/14(土)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・白菜と人参のつぶし煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 白菜 人参 おかゆ</p> <p>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。 【白菜と人参のつぶし煮】 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強を柔らかくなるまでゆで、つぶす。</p>