

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


5/16(月)
卵がゆ・大根と人参のやわらか煮


材料 卵 大根 人参 おかゆ
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。 【大根と人参のやわらか煮】 細かく刻んだ大根大さじ2、人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。


5/17(火)
白身魚のとろとろ・白菜と人参のつぶし煮・おかゆ

材料 骨なし白糸だら 白菜 人参 おかゆ
作り方 【白身魚のとろとろ】 白糸だらは皮・骨を取り、小さじ2をそぎ取り、水にくぐらせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、細かくつぶし、湯少々でのばす。 【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強を軟らかくなるまでゆで、つぶす。

5/18(水)
プレーンヨーグルト トマトペーストのせ・グリーンリーフと人参のやわらか煮・おかゆ

材料 トマト <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト グリーンリーフ又葉野菜 人参 おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト トマトペーストのせ】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【グリーンリーフと人参のやわらか煮】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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。

5/19(木)
レタスの白あえ風・つぶし玉葱・おかゆ

材料 生揚げ レタス 玉葱 おかゆ
作り方 【レタスの白あえ風】 細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。生揚げの中身大さじ1をくり抜いてゆで、つぶしながらレタスと混ぜ合わせる。 【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。

5/20(金)
鶏肉と人参のレンジ蒸し・キャベツの煮びたし・おかゆ

材料 若鶏コマ 人参 キャベツ おかゆ
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を軟らかくなるまでゆでる。

5/21(土)
チンゲン菜の黄身あえ・やわらかミニトマト・おかゆ

材料 卵 チンゲン菜 ミニトマト おかゆ
作り方 【チンゲン菜の黄身あえ】 細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）大さじ2を軟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。 【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。