

## 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;"><b>5/23(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>人参の白あえ風・サニーレタスのとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 人参  サニーレタス又葉野菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【人参の白あえ風】 細かく刻んだ人参大さじ1強、2cm角の豆腐を共に軟らかくなるまでゆで、水分がなくなったら、ざっとつぶし、混ぜ合わせる。  【サニーレタスのとろとろ】 細かく刻んだサニーレタス大さじ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;"><b>5/24(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト 刻み玉葱のせ・白菜のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 玉葱 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; プレーンヨーグルト  白菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【プレーンヨーグルト 刻み玉葱のせ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2にのせる。  【白菜のやわらか煮】 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;"><b>5/25(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・キャベツと玉葱のやわらか煮</b></p>  <p><b>材料</b> 卵  キャベツ 玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【キャベツと玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだキャベツ・玉葱各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;"><b>5/26(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐のとろとろ・白菜のおひたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐  白菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【白菜のおひたし】 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;"><b>5/27(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・人参の煮つぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ キャベツ  人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだキャベツ大さじ2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。  【人参の煮つぶし】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでてつぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>5/28(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>サニーレタスの黄身あえ・大根のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> サニーレタス又葉野菜 &lt;ご家庭でご用意いただく食材&gt; 卵  大根  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【サニーレタスの黄身あえ】 細かく刻んだサニーレタス大さじ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。  【大根のやわらか煮】 細かく刻んだ大根大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>