





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

5/30(月)
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

材料 若鶏ムネ肉 グリーンリーフ又葉野菜 大根 おかゆ
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。 【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。


5/31(火)
白菜の黄身あえ・レタスのとろとろ・おかゆ

材料 白菜 卵 レタス おかゆ
作り方 【白菜の黄身あえ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。 【レタスのとろとろ】 細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

6/1(水)
胡瓜の白あえ風・やわらかトマト・おかゆ

材料 胡瓜 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 トマト おかゆ
作り方 【胡瓜の白あえ風】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2、2cm角の豆腐を共に柔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。 【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。

6/2(木)
玉葱のヨーグルトあえ・きざみキャベツ・おかゆ

材料 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト キャベツ おかゆ
作り方 【玉葱のヨーグルトあえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2であえる。 【きざみキャベツ】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

6/3(金)
卵がゆ・白菜と玉葱のやわらか煮

材料 温泉卵 白菜 玉葱 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。 【白菜と玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

6/4(土)
つぶし豆腐・キャベツと人参の煮びたし・おかゆ

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
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。 【キャベツと人参の煮びたし】 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。