





## 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

6/6(月)
<b>キャベツの白あえ風・玉葱と人参のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐  玉葱 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【キャベツの白あえ風】</b> 2cm角の豆腐、細かく刻んだキャベツ大さじ2を共に軟らかくなるまでゆで、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。  <b>【玉葱と人参のやわらか煮】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ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。


6/7(火)
<b>鶏肉とレタスのレンジ蒸し・つぶし玉葱・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏ムネ角切り肉 レタス又葉野菜  玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉とレタスのレンジ蒸し】</b> 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだレタス大さじ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。  <b>【つぶし玉葱】</b> 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。

6/8(水)
<b>プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ・大根のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト  大根  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ】</b> 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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。  <b>【大根のやわらか煮】</b> 細かく刻んだ大根大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

6/9(木)
<b>かぼちゃのせがゆ・玉葱の黄身あえ</b>

<b>材料</b> かぼちゃ  卵 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【かぼちゃのせがゆ】</b> 皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。湯少々を加えながらすりつぶし、おかゆにのせる。  <b>【玉葱の黄身あえ】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。

6/10(金)
<b>豆腐と人参のつぶしあえ・サニーレタスのとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐 人参  サニーレタス又葉野菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐と人参のつぶしあえ】</b> 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。  <b>【サニーレタスのとろとろ】</b> 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。

6/11(土)
<b>鶏肉と白菜のレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏コマ 白菜  人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉と白菜のレンジ蒸し】</b> 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。  <b>【人参のペースト】</b> 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。