

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;">6/20(月)</p> <p style="text-align: center;">ひき肉と大根のやわらか煮・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 鶏ひき肉 大根 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【ひき肉と大根のやわらか煮】 ひき肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ大根大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ひき肉を加えて煮る。 【人参のペースト】 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。</p> | <p style="text-align: center;">6/21(火)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・水菜と玉葱の煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 水菜 玉葱 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。 【水菜と玉葱の煮びたし】 細かく刻んだ水菜・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;">6/22(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏丼・白菜のやわらか煮</p>  <p>材料 若鶏コマ 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏丼】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆで、おかゆにのせる。 【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;">6/23(木)</p> <p style="text-align: center;">グリーンリーの黄身あえ・きざみキャベツ・おかゆ</p>  <p>材料 卵 グリーンリーフ又葉野菜 キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【グリーンリーの黄身あえ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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。 【きざみキャベツ】 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。</p> | <p style="text-align: center;">6/24(金)</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 レタス又葉野菜 <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を軟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;">6/25(土)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と人参のやわらか煮・サニーレタスのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ角切り肉 人参 サニーレタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と人参のやわらか煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。 【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> |