

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;">6/27(月)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ・つぶし玉葱・おかゆ</p>  <p>材料 グリーンリーフ又葉野菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト</p> <p>玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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。</p> <p>【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。</p>	<p style="text-align: center;">6/28(火)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・野菜のやわらか煮</p>  <p>材料 卵</p> <p>サニーレタス又葉野菜 ミニトマト</p> <p>おかゆ</p> <p>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。</p> <p>【野菜のやわらか煮】 細かく刻んだサニーレタス大さじ2、皮・種を取ったミニトマト1コを軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">6/29(水)</p> <p style="text-align: center;">レタスの白あえ風・人参ペースト・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 レタス</p> <p>人参 おかゆ</p> <p>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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。</p> <p>【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;">6/30(木)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とコーンのレンジ蒸し・キャベツのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 カーネルコーン</p> <p>キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とコーンのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を混ぜてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p> <p>【キャベツのとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p style="text-align: center;">7/1(金)</p> <p style="text-align: center;">人参の黄身あえ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ</p>  <p>材料 人参 ＜ご家庭で用意する材料＞ 卵</p> <p>かぼちゃ おかゆ</p> <p>作り方 【人参の黄身あえ】 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。卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。</p> <p>【かぼちゃのマッシュ】 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、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">7/2(土)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と玉葱のやわらか煮・胡瓜のとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 玉葱</p> <p>胡瓜 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と玉葱のやわらか煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加えて混ぜる。</p> <p>【胡瓜のとろとろ】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ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>