


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

7/4(月)

プレーンヨーグルト 刻み玉葱のせ・グリーンリーフのやわらか煮・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

グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

作り方
【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。

【グリーンリーフのやわらか煮】
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る。

7/5(火)

つぶし豆腐・水菜と玉葱の煮びたし・おかゆ



材料
豆腐

水菜
玉葱


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。

【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。

7/6(水)

鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ



材料
若鶏コマ
キャベツ

人参


おかゆ

作り方
【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。

7/7(木)

レタスの黄身あえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
温泉卵
レタス又葉野菜

玉葱


おかゆ

作り方
【レタスの黄身あえ】
細かく刻んだレタス大さじ2に卵黄小さじ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。

【玉葱のやわらか煮】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

7/8(金)

人参の白あえ風・サニーレタスのとろとろ・おかゆ



材料
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

サニーレタス又葉野菜


おかゆ

作り方
【人参の白あえ風】
細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に軟らかくなるまでゆで、つぶす。

【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。

7/9(土)

卵がゆ・ブロッコリーと人参のあえもの



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

ブロッコリー
人参

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。

【ブロッコリーと人参のあえもの】
解凍して細かく刻んだブロッコリー大さじ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。