


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

7/11(月)

白菜の黄身あえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
白菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

玉葱


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。

【玉葱のやわらか煮】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

7/12(火)

キャベツの白あえ風・とろとろ大根・おかゆ



材料
キャベツ
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

大根


おかゆ

作り方
【キャベツの白あえ風】
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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。

【とろとろ大根】
おろした大根大さじ1・1/2に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

7/13(水)

プレーンヨーグルト 人参ソース・きざみチンゲン菜・おかゆ



材料
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

チンゲン菜


おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト 人参ソース】
細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【きざみチンゲン菜】
細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。

7/14(木)

鶏肉とグリーンリーのやわらか煮・つぶし玉葱・おかゆ



材料
若鶏ムネ角切り肉
グリーンリーフ又葉野菜

玉葱


おかゆ

作り方
【鶏肉とグリーンリーのやわらか煮】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。

【つぶし玉葱】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

7/15(金)

鶏肉とかぼちゃのマッシュ・レタスのとろとろ・おかゆ



材料
若鶏コマ
かぼちゃ

レタス又葉野菜


おかゆ

作り方
【鶏肉とかぼちゃのマッシュ】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を柔らかくなるまでゆでてすりつぶし、湯少々でのばし、鶏肉と混ぜる。

【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、水溶性片栗粉でとろみをつける。

7/16(土)

人参がゆ・キャベツと豆腐のつぶしあえ



材料
人参

豆腐

キャベツ

おかゆ

作り方
【人参がゆ】
細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、おかゆに混ぜる。

0