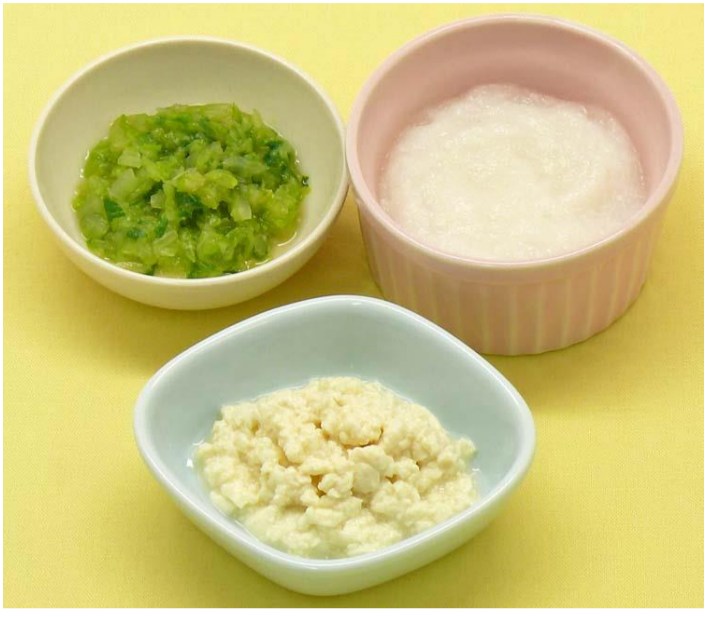





カットミール 離乳食の作り方（7～8ヶ月頃）


※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


7/18(月)
つぶし豆腐・キャベツとグリーンリーフのやわらか煮・おかゆ

材料 豆腐 キャベツ グリーンリーフ又葉野菜 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。 【キャベツとグリーンリーフのやわらか煮】 細かく刻んだキャベツ・グリーンリーフ各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

7/19(火)
鶏肉と白菜のレンジ蒸し・つぶし玉葱・おかゆ

材料 若鶏コマ 白菜 玉葱 おかゆ
作り方 【鶏肉と白菜のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を混ぜ合わせ、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。 【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。

7/20(水)
ほうれん草の黄身あえ・人参ペースト・おかゆ

材料 卵 ほうれん草 人参 おかゆ
作り方 【ほうれん草の黄身あえ】 解凍し、細かく刻んだほうれん草（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。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。 【人参のペースト】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

7/21(木)
玉葱のヨーグルトあえ・レタスのやわらか煮・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 レタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【玉葱のヨーグルトあえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2であえる。 【レタスのやわらか煮】 細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

7/22(金)
ひき肉と人参のレンジ蒸し・きざみ白菜・おかゆ

材料 鶏ひき肉 人参 白菜 おかゆ
作り方 【ひき肉と人参のレンジ蒸し】 ひき肉小さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【きざみ白菜】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

7/23(土)
卵がゆ・キャベツと胡瓜の煮びたし

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 キャベツ 胡瓜 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。 【キャベツと胡瓜の煮びたし】 細かく刻んだキャベツ大さじ2、皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。