





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


8/1(月)
プレーンヨーグルト 人参ソース・キャベツのとろとろ・おかゆ

材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト キャベツ 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。 【キャベツのとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

8/2(火)
卵がゆ・野菜のやわらか煮

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 サニーレタス又葉野菜 ミントマト 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。 【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・種を取ったミントマト1コを柔らかくなるまでゆでる。

8/3(水)
人参の白あえ風・きざみチンゲン菜・おかゆ

材料 豆腐 人参 チンゲン菜 おかゆ
作り方 【人参の白あえ風】 2cm角の豆腐を細かく刻んだ人参大さじ1強と共に柔らかくなるまでゆで、つぶす。 【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。

8/4(木)
レタスの黄身あえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 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を柔らかくなるまでゆでる。

8/5(金)
鶏肉と白菜のレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ

材料 若鶏コマ 白菜 人参 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、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。 【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。

8/6(土)
豆腐のおろしあえ・グリーンリーの煮つぶし・おかゆ

材料 大根 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ
作り方 【豆腐のおろしあえ】 2cm角の豆腐をつぶし、解凍し、細かく刻んだ大根大さじ2、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【グリーンリーの煮つぶし】 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、つぶす。