

## 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;"><b>8/8(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏丼・サニーレタスの煮びたし</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ  サニーレタス又葉野菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏丼】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆで、おかゆにのせる。  【サニーレタスの煮びたし】 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る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>8/9(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>つぶし豆腐・大根と人参の煮もの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐  大根 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【大根と人参のやわらか煮】 細かく刻んだ大根大さじ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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>8/10(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉と白菜のやわらか煮・グリーンリーフと人参の温野菜・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ肉 白菜  グリーンリーフ又葉野菜 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉と白菜のやわらか煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。  【グリーンリーフと人参の温野菜】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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。</p>
<p style="text-align: center;"><b>8/11(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・キャベツと胡瓜の煮びたし</b></p>  <p><b>材料</b> &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 卵  キャベツ 胡瓜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>8/12(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱のヨーグルトあえ・サニーレタスのとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 玉葱 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; プレーンヨーグルト  サニーレタス又葉野菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【玉葱のヨーグルトあえ】 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であえる。  【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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>8/13(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐と白菜の白あえ風・やわらかトマト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 白菜 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐  トマト  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐と白菜の白あえ風】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。  【やわらかトマト】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。</p>