

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;">8/16(火)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と人参の煮もの・かぼちゃのペースト・おかゆ</p> 	<p style="text-align: center;">8/17(水)</p> <p style="text-align: center;">人参の黄身あえ・白菜のやわらか煮・おかゆ</p> 
<p>材料</p>	<p>材料</p> <p>若鶏ムネ肉 人参</p> <p>かぼちゃ</p> <p>おかゆ</p>	<p>材料</p> <p>卵 人参</p> <p>白菜</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方</p>	<p>作り方</p> <p>【鶏肉と人参の煮もの】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。</p> <p>【かぼちゃのペースト】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱し、湯少々を加えながらすりつぶす。</p>	<p>作り方</p> <p>【人参の黄身あえ】 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。卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。</p> <p>【白菜のやわらか煮】 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る。</p>
<p style="text-align: center;">8/18(木)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ・キャベツのとりとろ・おかゆ</p> 	<p style="text-align: center;">8/19(金)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とじゃが芋のマッシュ・きざみ白菜・おかゆ</p> 	<p style="text-align: center;">8/20(土)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・胡瓜と人参のつぶし煮</p> 
<p>材料</p> <p>玉葱 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト</p> <p>キャベツ</p> <p>おかゆ</p>	<p>材料</p> <p>若鶏コマ じゃが芋</p> <p>白菜</p> <p>おかゆ</p>	<p>材料</p> <p>温泉卵</p> <p>胡瓜 人参</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方</p> <p>【プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ】 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。</p> <p>【キャベツのとりとろ】 細かく刻んだキャベツ大さじ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>作り方</p> <p>【鶏肉とじゃが芋のマッシュ】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだじゃが芋大さじ2を軟らかくなるまでゆでてつぶし、湯少々を加え、鶏肉と混ぜる。</p> <p>【きざみ白菜】 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、すりつぶす。</p>	<p>作り方</p> <p>【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。</p> <p>【胡瓜と人参のつぶし煮】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ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、つぶす。</p>