

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;">8/22(月)</p> <p style="text-align: center;">人参の白あえ風・白菜のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 人参 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【人参の白あえ風】 細かく刻んだ人参大さじ1強、2cm角の豆腐を軟らかくなるまでゆで、つぶす。 【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;">8/23(火)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ・玉葱と人参のとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 グリーンリーフ又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 玉葱 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を軟らかくなるまでゆでてすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【玉葱と人参のとろとろ】 細かく刻んだ玉葱・人参計大さじ3を軟らかくなるまでゆで、細かくつぶして、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p style="text-align: center;">8/24(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏ひき肉とオクラのやわらか煮・きざみキャベツ・おかゆ</p>  <p>材料 鶏ひき肉 オクラ キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【鶏ひき肉とオクラのやわらか煮】 ひき肉小さじ2をゆでる。解凍して種を取り、細かく刻んだオクラ小さじ1/2を軟らかくなるまでゆで、ひき肉を加える。 【きざみキャベツ】 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る。</p>
<p style="text-align: center;">8/25(木)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のおろしあえ・レタスの煮つぶし・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 大根 レタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐のおろしあえ】 2cm角の豆腐をつぶし、すりおろした大根大さじ1・1/2、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。 【レタスの煮つぶし】 細かく刻んだレタス大さじ2をやわらかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">8/26(金)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ キャベツ 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだキャベツ大さじ2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。 【人参のペースト】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">8/27(土)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・玉葱のやわらか煮</p>  <p>材料 卵 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【たまごがゆ】 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。 【玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>