

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;">8/29(月)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・胡瓜とグリーンリーのやわらかあえ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 胡瓜 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ</p> <p>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。 【胡瓜とグリーンリーのやわらかあえ】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜・細かく刻んだグリーンリーフ各大きじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">8/30(火)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と人参のやわらか煮・きざみチンゲン菜・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 人参 チンゲン菜 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と人参のやわらか煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ人参大きじ1強を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。 【きざみチンゲン菜】 細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）大きじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。</p>	<p style="text-align: center;">8/31(水)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・キャベツとレタスのやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 キャベツ レタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>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。 【キャベツとレタスのやわらか煮】 細かく刻んだキャベツ・レタス各大きじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">9/1(木)</p> <p style="text-align: center;">水菜のペースト ヨーグルトがけ・人参の煮つぶし・おかゆ</p>  <p>材料 水菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【水菜のペースト ヨーグルトがけ】 細かく刻んだ水菜大きじ2を軟らかくなるまでゆで、湯小さじ1でのばし、ヨーグルト大きじ2をかける。 【人参の煮つぶし】 細かく刻んだ人参大きじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">9/2(金)</p> <p style="text-align: center;">玉葱の黄身あえ・サニーレタスの煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 卵 玉葱 サニーレタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【玉葱の黄身あえ】 細かく刻んだ玉葱大きじ2を軟らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。 【サニーレタスの煮びたし】 細かく刻んだサニーレタス大きじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">9/3(土)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と白菜の白あえ風・とろとろ大根・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 白菜 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐と白菜の白あえ風】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大きじ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。 【とろとろ大根】 細かく刻んだ大根大きじ2をすりつぶし、片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p>