





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

9/26(月)
鶏肉のみぞれ煮・人参ペースト・おかゆ

材料 若鶏コマ 大根 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉のみぞれ煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。おろした大根大さじ1・1/2、水大さじ2をさっと煮、鶏肉を加える。 【人参ペースト】 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。


9/27(火)
豆腐のとろとろ・胡瓜とサニーレタスのやわらか煮・おかゆ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 胡瓜 サニーレタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【豆腐のとろとろ】 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。 【胡瓜とサニーレタスのやわらか煮】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜・サニーレタス各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

9/28(水)
プレーンヨーグルト 人参ソース・きざみキャベツ・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】 解凍し、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。 【きざみキャベツ】 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る。

9/29(木)
グリーンリーの黄身あえ・白菜のやわらか煮・おかゆ

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> 卵 白菜 おかゆ
作り方 【グリーンリーの黄身あえ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2、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。 【白菜のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

9/30(金)
チキンのトマトソースがけ・きざみキャベツ・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 トマト キャベツ おかゆ
作り方 【チキンのトマトソースがけ】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1/2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉にかける。 【きざみキャベツ】 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る。

10/1(土)
人参の白あえ風・白菜の煮びたし・おかゆ

材料 豆腐 人参 白菜 おかゆ
作り方 【人参の白あえ風】 細かく刻んだ人参大さじ1強、2cm角の豆腐を柔らかくなるまでゆで、つぶす。 【白菜の煮びたし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。