

## 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)
<b>鶏肉のみぞれ煮・人参ペースト・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏コマ 大根 人参 おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉のみぞれ煮】</b> 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。  <b>【人参ペースト】</b> 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。

9/27(火)
<b>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</b>

<b>材料</b> <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
<b>作り方</b> <b>【豆腐のとろとろ】</b> 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。  <b>【胡瓜とサニーレタスのやわらか煮】</b> 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜・サニーレタス各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

9/28(水)
<b>プレーンヨーグルト 人参ソース・きざみキャベツ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 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
<b>作り方</b> <b>【プレーンヨーグルト 人参ソース】</b> 解凍し、細かく刻んだ人参大さじ1強を軟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。  <b>【きざみキャベツ】</b> 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。

9/29(木)
<b>グリーンリーの黄身あえ・白菜のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 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
<b>作り方</b> <b>【グリーンリーの黄身あえ】</b> 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。  <b>【白菜のやわらか煮】</b> 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。

9/30(金)
<b>チキンのトマトソースがけ・きざみキャベツ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏ムネ肉 トマト キャベツ おかゆ
<b>作り方</b> <b>【チキンのトマトソースがけ】</b> 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。  <b>【きざみキャベツ】</b> 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。

10/1(土)
<b>人参の白あえ風・白菜の煮びたし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐 人参 白菜 おかゆ
<b>作り方</b> <b>【人参の白あえ風】</b> 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。  <b>【白菜の煮びたし】</b> 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。