

## 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

10/3(月)	10/4(火)	10/5(水)
<p><b>たまごがゆ・かぼちゃのマッシュ</b></p> 	<p><b>豆腐のとろとろ・ほうれん草と玉葱の煮びたし・おかゆ</b></p> 	<p><b>人参の黄身あえ・白菜のやわらか煮・おかゆ</b></p> 
<p><b>材料</b>                      &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt;                      卵                       かぼちゃ                       おかゆ</p>	<p><b>材料</b>                      &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt;                      豆腐                       ほうれん草                      玉葱                       おかゆ</p>	<p><b>材料</b>                      卵                      人参                       白菜                       おかゆ</p>
<p><b>作り方</b>                      【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。                       【かぼちゃのマッシュ】                      皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p><b>作り方</b>                      【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。                       【ほうれん草と玉葱の煮びたし】                      解凍し、細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。細かく刻んだ玉葱大さじ2をほうれん草と共に軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p><b>作り方</b>                      【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。                       【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><b>10/6(木)</b></p> <p><b>鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・玉葱の煮つぶし・おかゆ</b></p> 	<p><b>10/7(金)</b></p> <p><b>プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ・ブロッコリーと人参のあえもの・おかゆ</b></p> 	<p><b>10/8(土)</b></p> <p><b>水菜の黄身あえ・ミニトマトのピューレ・おかゆ</b></p> 
<p><b>材料</b>                      若鶏コマ                      キャベツ                       玉葱                       おかゆ</p>	<p><b>材料</b>                      白菜                      &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt;                      プレーンヨーグルト                       ブロッコリー                      人参                       おかゆ</p>	<p><b>材料</b>                      温泉卵                      水菜                       ミニトマト                       おかゆ</p>
<p><b>作り方</b>                      【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。                       【玉葱の煮つぶし】                      細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p><b>作り方</b>                      【プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ】                      細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくゆでてすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。                       【ブロッコリーと人参のあえもの】                      解凍し、細かく刻んだブロッコリー大さじ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る。</p>	<p><b>作り方</b>                      【水菜の黄身あえ】                      細かく刻んだ水菜大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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、混ぜる。                       【ミニトマトのピューレ】                      ミニトマト1コは十文字に切り込みを入れて、水小さじ1を振ってラップをかけ、レンジで目安として500Wで約15秒加熱し、皮・種を取り、すりつぶす。</p>