

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;">10/10(月)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と白菜の白あえ風・グリーンリーフのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 白菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 グリーンリーフ又葉野菜 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）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、2cm角の豆腐を加えて更にゆで、細かくつぶす。 【グリーンリーフのとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> | <p style="text-align: center;">10/11(火)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・大根のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ キャベツ 大根 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。 【大根のやわらか煮】 細かく刻んだ大根大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p> | <p style="text-align: center;">10/12(水)</p> <p style="text-align: center;">レタスの黄身あえ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ</p>  <p>材料 レタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 かぼちゃ おかゆ</p> <p>作り方 【レタスの黄身あえ】 細かく刻んだレタス大さじ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。 【かぼちゃのマッシュ】 皮を取り、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 style="text-align: center;">10/13(木)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・キャベツと人参のつぶし煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 キャベツ 人参 おかゆ</p> <p>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。 【キャベツと人参のつぶし煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ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、つぶす。</p> | <p style="text-align: center;">10/14(金)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 胡瓜ペーストのせ・白菜と玉葱のレンジ蒸し・おかゆ</p>  <p>材料 胡瓜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 白菜 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト 胡瓜ペーストのせ】 皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2にのせる。 【白菜と玉葱のレンジ蒸し】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ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。</p> | <p style="text-align: center;">10/15(土)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・サニーレタスとコーンのやわらか煮</p>  <p>材料 温泉卵 サニーレタス又葉野菜 カーネルコーン 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。 【サニーレタスとコーンのやわらか煮】 細かく刻んだサニーレタス大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を軟らかくなるまでゆでる。</p> |