

## 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;"><b>10/17(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>サニーレタスの白あえ風・やわらかトマト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> サニーレタス又葉野菜 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐 トマト おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【サニーレタスの白あえ風】 細かく刻んだサニーレタス大さじ2を柔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。  【やわらかトマト】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。</p>	<p style="text-align: center;"><b>10/18(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・かぼちゃとレタスの煮もの</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 かぼちゃ レタス又葉野菜 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【かぼちゃとレタスの煮もの】 解凍し、皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ・細かく刻んだレタス各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>10/19(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・やわらか玉葱・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>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。  【やわらか玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;"><b>10/20(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>人参の黄身あえ・白菜の煮びたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 温泉卵 人参 白菜 おかゆ</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2を柔らかくなるまでゆでてつぶし、卵黄小さじ1を加えて十分に火を通す。  【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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>10/21(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ・サニーレタスのコーンあえ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> キャベツ &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; プレーンヨーグルト サニーレタス又葉野菜 カーネルコーン おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ】 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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。  【サニーレタスのコーンあえ】 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を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>10/22(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>つぶし豆腐・大根と人参の煮もの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 大根 人参 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【大根と人参の煮もの】 細かく刻んだ大根大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。</p>