

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;">11/28(月)</p> <p style="text-align: center;">人参の白あえ風・サニーレタスのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 人参 <ご家庭で用意いただく材料> 豆腐</p> <p>サニーレタス又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【人参の白あえ風】 細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p> <p>【サニーレタスのとろとろ】 細かく刻んだサニーレタス大さじ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;">11/29(火)</p> <p style="text-align: center;">レタスと卵のサラダ・玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 卵 レタス又葉野菜</p> <p>玉葱</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【レタスと卵のサラダ】 細かく刻んだレタス大さじ2に卵黄小さじ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。</p> <p>【玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">11/30(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏丼・人参ペースト</p>  <p>材料 若鶏コマ</p> <p>人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏丼】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆで、おかゆにのせる。</p> <p>【人参ペースト】 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。</p>
<p style="text-align: center;">12/1(木)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・グリーンリーの煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 キャベツ</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>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、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約50秒加熱する。</p> <p>【グリーンリーの煮びたし】 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る。</p>	<p style="text-align: center;">12/2(金)</p> <p style="text-align: center;">玉葱のヨーグルトあえ・きざみチンゲン菜・おかゆ</p>  <p>材料 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト</p> <p>チンゲン菜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【玉葱のヨーグルトあえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2であえる。</p> <p>【きざみチンゲン菜】 細かく刻んだチンゲン菜（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。</p>	<p style="text-align: center;">12/3(土)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・白菜と人参のおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐</p> <p>白菜 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【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。</p> <p>【白菜と人参のおひたし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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>