

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;">12/12(月)</p> <p style="text-align: center;">レタスの黄身あえ・胡瓜の煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 卵 レタス又葉野菜</p> <p>胡瓜</p> <p>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、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>【胡瓜の煮びたし】 皮を取って細かく刻んだ胡瓜大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">12/13(火)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・二色あえ・おかゆ</p>  <p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐</p> <p>玉葱 グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>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。</p> <p>【二色あえ】 細かく刻んだ玉葱・グリーンリーフ各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">12/14(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と人参のやわらか煮・きざみチンゲン菜・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 人参</p> <p>チンゲン菜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と人参のやわらか煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。</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;">12/15(木)</p> <p style="text-align: center;">黄身おろし・キャベツの煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 大根 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵</p> <p>キャベツ</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【黄身おろし】 おろした大根大さじ1・1/2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、混ぜる。</p> <p>【キャベツの煮もの】 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。</p>	<p style="text-align: center;">12/16(金)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 水菜ペーストのせ・つぶし玉葱・おかゆ</p>  <p>材料 水菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト</p> <p>玉葱</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト 水菜ペーストのせ】 細かく刻んだ水菜大さじ2を軟らかくなるまでゆでてすりつぶし、湯小さじ1でのばし、ヨーグルト大さじ2のにせる。</p> <p>【つぶし玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">12/17(土)</p> <p style="text-align: center;">人参がゆ・キャベツと豆腐のつぶしあえ</p>  <p>材料 人参</p> <p>豆腐</p> <p>キャベツ</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【人参がゆ】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、おかゆに混ぜる。</p> <p>【キャベツと豆腐のつぶしあえ】 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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまでさらにゆで、つぶす。</p>