

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;">1/23(月)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とサニーレタスのレンジ蒸し・かぼちゃのマッシュ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 サニーレタス又葉野菜</p> <p>かぼちゃ おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とサニーレタスのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだサニーレタス小さじ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>【かぼちゃのマッシュ】 皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ小さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">1/24(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・グリーンリーフ各小さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">1/25(水)</p> <p style="text-align: center;">キャベツの黄身あえ・やわらかトマト・おかゆ</p>  <p>材料 卵 キャベツ</p> <p>トマト おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツの黄身あえ】 細かく刻んだキャベツ小さじ2を軟らかくなるまでゆでる。卵黄小さじ1を加え、十分に火を通す。</p> <p>【やわらかトマト】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト小さじ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;">1/26(木)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ・大根の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 白菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト</p> <p>大根 おかゆ</p> <p>作り方 【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）小さじ2を軟らかくなるまでゆでてすりつぶし、ヨーグルト小さじ2にのせる。</p> <p>【大根の煮もの】 細かく刻んだ大根小さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">1/27(金)</p> <p style="text-align: center;">レタスの白あえ風・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 レタス</p> <p>人参 おかゆ</p> <p>作り方 【レタスの白あえ風】 細かく刻んだレタス小さじ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更にゆで、つぶす。</p> <p>【人参のペースト】 細かく刻んだ人参小さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">1/28(土)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・キャベツと玉葱のやわらか煮</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵</p> <p>キャベツ 玉葱 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。</p> <p>【キャベツと玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだキャベツ・玉葱各小さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>