

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;">1/30(月)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 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。 【人参のペースト】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">1/31(火)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とサニーレタスのレンジ蒸し・白菜の煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ サニーレタス又葉野菜 白菜 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。 【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;">2/1(水)</p> <p style="text-align: center;">かぼちゃのせがゆ・水菜の黄身あえ</p>  <p>材料 かぼちゃ 水菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 おかゆ</p> <p>作り方 【かぼちゃのせがゆ】 皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。湯少々を加えながらすりつぶし、おかゆにのせる。 【水菜の黄身あえ】 細かく刻んだ水菜大さじ2を柔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。</p>
<p style="text-align: center;">2/2(木)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ・きざみ玉葱・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【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。 【きざみ玉葱】 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;">2/3(金)</p> <p style="text-align: center;">白菜の白あえ風・人参のとろみ煮・おかゆ</p>  <p>材料 白菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【白菜の白あえ風】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2、2cm角の豆腐を柔らかくなるまでゆで、つぶす。 【人参のとろみ煮】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔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;">2/4(土)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・胡瓜とレタスのサラダ</p>  <p>材料 温泉卵 胡瓜 レタス又葉野菜 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。 【胡瓜とレタスのサラダ】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2、細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>