

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;">2/13(月)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・野菜のやわらか煮</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 サニーレタス又葉野菜 ミニトマト 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。 【野菜のやわらか煮】 細かく刻んだサニーレタス大さじ2、皮・種を取って細かく刻んだミニトマト1コを柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">2/14(火)</p> <p style="text-align: center;">ひき肉と白菜のレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 鶏ひき肉 白菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【ひき肉と白菜のレンジ蒸し】 ひき肉小さじ2、細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を混ぜてラップをかけ、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;">2/15(水)</p> <p style="text-align: center;">人参の白あえ風・水菜のすりつぶし・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 人参 水菜 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角の豆腐と共に柔らかくなるまでゆで、つぶす。 【水菜のすりつぶし】 細かく刻んだ水菜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>
<p style="text-align: center;">2/16(木)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ・キャベツの煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 グリーンリーフ又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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。 【キャベツの煮もの】 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る。</p>	<p style="text-align: center;">2/17(金)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・サニーレタスと玉葱のおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 サニーレタス又葉野菜 玉葱 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。 【サニーレタスと玉葱のおひたし】 細かく刻んだサニーレタス・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">2/18(土)</p> <p style="text-align: center;">レタスの黄身あえ・やわらか胡瓜・おかゆ</p>  <p>材料 卵 レタス又葉野菜 胡瓜 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。 【やわらか胡瓜】 皮を取って細かく刻んだ胡瓜大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>