

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;">2/20(月)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・白菜と人参のつぶし煮</p>  <p>材料 温泉卵 白菜 人参 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。 【白菜と人参のつぶし煮】 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、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">2/21(火)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と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 レタス又葉野菜 かぼちゃ おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と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、細かく刻んだレタス大さじ2に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、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。 【かぼちゃのマッシュ】 解凍して皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">2/22(水)</p> <p style="text-align: center;">キャベツの黄身あえ・やわらかミニトマト・おかゆ</p>  <p>材料 卵 キャベツ ミニトマト 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大さじ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。 【やわらかミニトマト】 ミニトマト1コの皮・種を取り、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;">2/23(木)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ・サニーレタスの煮びたし・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 サニーレタス又葉野菜 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）大さじ2を軟らかくゆでてすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【サニーレタスの煮びたし】 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る。</p>	<p style="text-align: center;">2/24(金)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・二色和え・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 チンゲン菜 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。 【二色和え】 細かく刻んだチンゲン菜（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>	<p style="text-align: center;">2/25(土)</p> <p style="text-align: center;">キャベツうどん・玉葱のヨーグルトサラダ</p>  <p>材料 レンジうどん キャベツ 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>作り方 【キャベツうどん】 大人用でレンジ加熱し、細かく刻んだうどん大さじ2、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、湯を捨てる（うどんの塩分を抜く為）。 【玉葱のヨーグルトサラダ】 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>