

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;">3/20(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コを軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">3/21(火)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と玉葱の煮もの・つぶしかぼちゃ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 玉葱 かぼちゃ おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と玉葱の煮もの】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加えて混ぜる。 【つぶしかぼちゃ】 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、つぶして湯少々でのばす。</p>	<p style="text-align: center;">3/22(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と人参のレンジ蒸し・キャベツの煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 人参 キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と人参のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【キャベツの煮びたし】 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;">3/23(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・大根の煮もの・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 大根 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を軟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。 【大根の煮もの】 細かく刻んだ大根大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">3/24(金)</p> <p style="text-align: center;">レタスの黄身あえ・きざみ胡瓜・おかゆ</p>  <p>材料 温泉卵 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を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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。 【きざみ胡瓜】 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;">3/25(土)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・キャベツと玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 キャベツ 玉葱 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。 【キャベツと玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだキャベツ・玉葱各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>