





## 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


3/27(月)
<b>卵がゆ・大根とグリーンリーの煮びたし</b>

<b>材料</b> 卵  大根 グリーンリーフ又葉野菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【卵がゆ】</b> 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。  <b>【大根とグリーンリーの煮びたし】</b> 細かく刻んだ大根・グリーンリーフ各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

3/28(火)
<b>豆腐と水菜のつぶしあえ・やわらか玉葱・おかゆ</b>

<b>材料</b> 水菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐  玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐と水菜のつぶしあえ】</b> 細かく刻んだ水菜大さじ2、2cm角の豆腐を柔らかくなるまでゆで、水気をきってつぶし、混ぜ合わせる。  <b>【やわらか玉葱】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

3/29(水)
<b>鶏肉と白菜のレンジ蒸し・胡瓜のとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏コマ 白菜  胡瓜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉と白菜のレンジ蒸し】</b> 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。  <b>【胡瓜のとろとろ】</b> 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ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。

3/30(木)
<b>レタスの黄身あえ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ</b>

<b>材料</b> レタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵  かぼちゃ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【レタスの黄身あえ】</b> 細かく刻んだレタス大さじ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。  <b>【かぼちゃのマッシュ】</b> 皮・種を取り、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、つぶす。

3/31(金)
<b>プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ・キャベツの煮もの・おかゆ</b>

<b>材料</b> 玉葱 <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
<b>作り方</b> <b>【プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2にのせる。  <b>【キャベツの煮もの】</b> 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。

4/1(土)
<b>豆腐のとろとろ・白菜と人参のつぶしあえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐  白菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐のとろとろ】</b> 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。  <b>【白菜と人参のつぶしあえ】</b> 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強を柔らかくなるまでゆで、つぶす。