

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>4/10(月)</p> <p>つぶし豆腐・キャベツとレタスのやわらか煮・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 レタス又葉野菜 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。 【キャベツとレタスのやわらか煮】 細かく刻んだキャベツ・レタス各大きじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p>4/11(火)</p> <p>卵がゆ・ブロッコリーと玉葱のあえもの</p>  <p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 ブロッコリー 玉葱 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。 【ブロッコリーと玉葱のあえもの】 解凍して細かく刻んだブロッコリー大きじ2、細かく刻んだ玉葱大きじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p>4/12(水)</p> <p>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きじ1強を2cm角の豆腐と共に軟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きじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>
<p>4/13(木)</p> <p>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きじ2を軟らかくなるまでゆでてすりつぶし、ヨーグルト大きじ2にのせる。 【大根の煮もの】 細かく刻んだ大根大きじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p>4/14(金)</p> <p>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 若鶏ムネ角切り肉 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きじ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きじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p>4/15(土)</p> <p>白菜の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 卵 白菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【白菜の黄身あえ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大きじ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。 【人参のペースト】 細かく刻んだ人参大きじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>