

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

9/18(月) つぶし豆腐・野菜のやわらか煮・おかゆ  材料 豆腐 サニーレタス又葉野菜 ミニトマト おかゆ 作り方 【つぶし豆腐】 2 c m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。 【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。	9/19(火) 鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・かぼちゃのマッシュ・おかゆ  材料 若鶏コマ 玉葱 かぼちゃ おかゆ 作り方 【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ2を混ぜ合わせ、ラップをかけ、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】 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。	9/20(水) 卵がゆ・大根とグリーンリーフの煮びたし  材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 大根 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ 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。 【大根とグリーンリーフの煮びたし】 解凍して細かく刻んだ大根・グリーンリーフ各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。
9/21(木) サニーレタスの白あえ風・人参のペースト・おかゆ  材料 サニーレタス又葉野菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 人参 おかゆ 作り方 【サニーレタスの白あえ風】 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、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまでさらにゆで、つぶす。 【人参のペースト】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、細かくつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。	9/22(金) プレーンヨーグルト チンゲン菜ペーストのせ・玉葱の煮もの・おかゆ  材料 チンゲン菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト 玉葱 おかゆ 作り方 【プレーンヨーグルト チンゲン菜ペーストのせ】 細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【玉葱の煮もの】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。	9/23(土) 人参の黄身あえ・キャベツのおひたし・おかゆ  材料 卵 人参 キャベツ おかゆ 作り方 【人参の黄身あえ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆでてつぶし、卵黄小さじ1を加えて十分に火を通す。 【キャベツのおひたし】 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。