

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

9/25(月) 卵がゆ・白菜と人参のつぶし煮  材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 白菜 人参 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。 【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強を柔らかくなるまでゆで、つぶす。	9/26(火) プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ・やわらかキャベツ・おかゆ  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 キャベツ おかゆ 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を柔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。 【やわらかキャベツ】 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。	9/27(水) 豆腐のとろとろ・つぶし玉葱・おかゆ  材料 豆腐 玉葱 おかゆ 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。 【つぶし玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。
--	---	--

9/28(木) 鶏肉とサニーレタスのやわらか煮・ミニトマトのピューレ・おかゆ  材料 鶏ひき肉 サニーレタス又葉野菜 ミニトマト おかゆ 作り方 【鶏肉とサニーレタスのやわらか煮】 ひき肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだサニーレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ひき肉を加える。 【ミニトマトのピューレ】 ミニトマト1コは十文字に切り込みを入れて、水小さじ1を振ってラップをかけ、レンジで目安として500Wで約15秒加熱し、皮・種を取り、すりつぶす。	9/29(金) ほうれん草の黄身あえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ  材料 温泉卵 ほうれん草 胡瓜 おかゆ 作り方 【ほうれん草の黄身あえ】 解凍して細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ2を柔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、ほぐす。 【胡瓜のとろとろ】 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。	9/30(土) 人参の豆腐サラダ・水菜のすりつぶし・おかゆ  材料 人参 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 水菜 おかゆ 作り方 【人参の豆腐サラダ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に柔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さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。
---	---	---