

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

10/2(月)	10/3(火)	10/4(水)
玉葱の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ	プレーンヨーグルト 枝豆ソース・やわらか水菜・おかゆ	ブロッコリーの豆腐サラダ・きざみ玉葱・おかゆ
		
材料 卵 玉葱 人参 おかゆ	材料 むき枝豆 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 水菜 おかゆ	材料 ブロッコリー <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 玉葱 おかゆ
作り方 【玉葱の黄身あえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ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。 【人参のペースト】 解凍して細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。	作り方 【プレーンヨーグルト 枝豆ソース】 薄皮をむいて細かく刻んだ枝豆小さじ1/2を柔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。 【やわらか水菜】 細かく刻んだ水菜大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。	作り方 【ブロッコリーの豆腐サラダ】 解凍して細かく刻んだブロッコリー大さじ2、2cm角の豆腐を共に柔らかくなるまでゆで、水分がなくなったら、ざっとつぶし、混ぜ合わせる。 【きざみ玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

10/5(木)	10/6(金)	10/7(土)
鶏肉と白菜のやわらか煮・グリーンリーフと人参の温野菜・おかゆ	たまごうどん・きざみキャベツ	豆腐と白菜の白あえ風・とろとろ大根・おかゆ
		
材料 若鶏ムネ肉 白菜 グリーンリーフ又葉野菜 人参 おかゆ	材料 ゆでうどん <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 キャベツ	材料 豆腐 白菜 大根 おかゆ
作り方 【鶏肉と白菜のやわらか煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。 【グリーンリーフと人参の温野菜】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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る。	作り方 【たまごうどん】 うどん大さじ2を細かく刻み、柔らかくなるまでゆで、湯を捨てる（うどんの塩分を抜くため）。卵黄小さじ1、湯少々を加えて十分に火を通し、すりつぶす。 【きざみキャベツ】 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。	作り方 【豆腐と白菜の白あえ風】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔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。 【とろとろ大根】 細かく刻んだ大根大さじ2をすりつぶし、片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。