

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 style="text-align: center;">11/20(月)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・キャベツと玉葱の煮もの</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 キャベツ 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。 【キャベツと玉葱の煮もの】 細かく刻んだキャベツ・玉葱各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">11/21(火)</p> <p style="text-align: center;">人参の豆腐サラダ・やわらか白菜・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 人参 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【人参の豆腐サラダ】 細かく刻んだ人参大さじ1強、2cm角の豆腐を軟らかくなるまでゆで、つぶす。 【やわらか白菜】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">11/22(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と玉葱の煮もの・胡瓜のあえもの・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 玉葱 胡瓜 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と玉葱の煮もの】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加えて混ぜる。 【胡瓜のあえもの】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">11/23(木)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 人参 おかゆ</p> <p>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。 【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、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">11/24(金)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と白菜のレンジ蒸し・ミニトマトのお浸し・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 白菜 ミニトマト おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と白菜のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【ミニトマトのお浸し】 ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。</p>	<p style="text-align: center;">11/25(土)</p> <p style="text-align: center;">キャベツの黄身サラダ・レタスの煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 温泉卵 キャベツ レタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツの黄身サラダ】 細かく刻んだキャベツ大さじ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。 【レタスの煮もの】 細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>