

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;">11/27(月)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・やわらかレタス・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 玉葱 レタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>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。 【やわらかレタス】 細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p style="text-align: center;">11/28(火)</p> <p style="text-align: center;">人参の豆腐サラダ・水菜のすりつぶし・おかゆ</p>  <p>材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 水菜 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;">11/29(水)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・玉葱のトマト煮</p>  <p>材料 卵 トマト 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。 【玉葱のトマト煮】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1/2、細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">11/30(木)</p> <p style="text-align: center;">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</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 キャベツ 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さじ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を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">12/1(金)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・白菜と人参のつぶしあえ・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 白菜 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。 【白菜と人参のつぶしあえ】 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強を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">12/2(土)</p> <p style="text-align: center;">玉葱の黄身あえ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ</p>  <p>材料 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 かぼちゃ おかゆ</p> <p>作り方 【玉葱の黄身あえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟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。 【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。</p>