



## 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


12/4(月)
<b>プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ・キャベツのおひたし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 玉葱 <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
<b>作り方</b> <b>【プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2にのせる。  <b>【キャベツのおひたし】</b> 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。

12/5(火)
<b>卵がゆ・チンゲン菜と人参の煮もの</b>

<b>材料</b> <ご家庭でご用意いただく材料> 卵  チンゲン菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【卵がゆ】</b> 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。  <b>【チンゲン菜と人参の煮もの】</b> 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、水にさらして水気を絞る。細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、チンゲン菜を加える。

12/6(水)
<b>レタスの白あえ風・つぶし玉葱・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐 レタス又葉野菜  玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【レタスの白あえ風】</b> 細かく刻んだレタス大さじ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。  <b>【つぶし玉葱】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。

12/7(木)
<b>鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し・白菜とミニトマトのあえもの・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏コマ グリーンリーフ又葉野菜  白菜 ミニトマト  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し】</b> 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  <b>【白菜とミニトマトのあえもの】</b> 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2、皮・種を取り、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。

12/8(金)
<b>水菜の黄身あえ・大根の煮もの・おかゆ</b>

<b>材料</b> 卵 水菜  大根
<b>作り方</b> <b>【水菜の黄身あえ】</b> 細かく刻んだ水菜大さじ2を軟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、混ぜる。  <b>【大根の煮もの】</b> 細かく刻んだ大根大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

12/9(土)
<b>人参の豆腐サラダ・やわらか白菜・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐 人参  白菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【人参の豆腐サラダ】</b> 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。  <b>【やわらか白菜】</b> 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。