

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;">12/11(月)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とコーンのレンジ蒸し・キャベツのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 カーネルコーン キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とコーンのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を混ぜてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【キャベツのとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p style="text-align: center;">12/12(火)</p> <p style="text-align: center;">ほうれん草の黄身あえ・大根の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 卵 ほうれん草 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【ほうれん草の黄身あえ】 解凍し、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。 【大根の煮もの】 細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">12/13(水)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・水菜と玉葱の煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 水菜 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【つぶし豆腐】 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。 【水菜と玉葱の煮びたし】 細かく刻んだ水菜・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">12/14(木)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 人参ソース・やわらか玉葱・おかゆ</p>  <p>材料 人参 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト 人参ソース】 細かく刻んだ人参大さじ1強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。</p>	<p style="text-align: center;">12/15(金)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・白菜とミニトマトのおひたし</p>  <p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 白菜 ミニトマト 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。 【白菜とミニトマトのおひたし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2、皮・種を取って細かく刻んだミニトマト1コを柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">12/16(土)</p> <p style="text-align: center;">豆腐とサニーレタスのつぶしあえ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 サニーレタス又葉野菜 かぼちゃ おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐とサニーレタスのつぶしあえ】 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、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。 【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を柔らかくなるまでゆでてつぶし、湯少々でのばす。</p>