


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

12/18(月)

鶏丼・チンゲン菜と人参の煮もの




材料
若鶏ムネ肉
チンゲン菜
人参
おかゆ

作り方
【鶏丼】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆで、おかゆにのせる。

【チンゲン菜と人参の煮もの】
細かく刻んだチンゲン菜（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。細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、チンゲン菜を加える。

12/19(火)

鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・やわらかミニトマト・おかゆ




材料
若鶏コマ
キャベツ
ミニトマト
おかゆ

作り方
【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだキャベツ大さじ2に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、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。

【やわらかミニトマト】
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。

12/20(水)

白菜と豆腐のサラダ・人参のペースト・おかゆ




材料
白菜
豆腐
人参
おかゆ

作り方
【白菜と豆腐のサラダ】
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。

【人参のペースト】
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。

12/21(木)

サニーレタスの黄身あえ・大根のおひたし・おかゆ




材料
サニーレタス又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵
大根
おかゆ

作り方
【サニーレタスの黄身あえ】
細かく刻んだサニーレタス大さじ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。

【大根のおひたし】
細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

12/22(金)

プレーンヨーグルト 水菜ペーストのせ・やわらか玉葱・おかゆ




材料
水菜
<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

作り方
【プレーンヨーグルト 水菜ペーストのせ】
細かく刻んだ水菜大さじ2を柔らかくなるまでゆでてすりつぶし、湯小さじ1でのばし、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、つぶす。

12/23(土)

ほうれん草の白あえ風・ミニトマトのピューレ・おかゆ



材料
ほうれん草
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐
ミニトマト
おかゆ

作り方
【ほうれん草の白あえ風】
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。2cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約40秒加熱し、ほうれん草を加えてつぶしながらあえる。

【ミニトマトのピューレ】
皮・種を取って細かく刻んだミニトマト1コに、水小さじ1を振ってラップをかけ、レンジで目安として500Wで約15秒加熱し、すりつぶす。