

# 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

**12/25(月)**

**人参の白あえ風・キャベツの煮もの・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
人参  
  
キャベツ  
  
おかゆ

**作り方**  
【人参の白あえ風】  
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。  
  
【キャベツの煮もの】  
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。

**12/26(火)**

**鶏肉と白菜のレンジ蒸し・つぶし玉葱・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
白菜  
  
玉葱  
  
おかゆ

**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を混ぜ合わせ、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。  
  
【つぶし玉葱】  
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。

**12/27(水)**

**チキンのトマトソースがけ・レタスのとろとろ・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ角切り肉  
ミニトマト  
  
レタス又葉野菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【チキンのトマトソースがけ】  
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。皮・種を取り、細かく刻んだミニトマト1コにラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉にかける。  
  
【レタスのとろとろ】  
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。

**12/28(木)**

**卵がゆ・水菜と大根の煮もの**



**材料**  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵  
  
水菜  
大根  
  
おかゆ

**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。  
  
【水菜と大根の煮もの】  
細かく刻んだ水菜・大根各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

**12/29(金)**

**グリーンリーフと豆腐のサラダ・きざみチンゲン菜・おかゆ**



**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>  
豆腐  
  
チンゲン菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【グリーンリーフと豆腐のサラダ】  
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、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。  
  
【きざみチンゲン菜】  
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。

**12/30(土)**

**プレーンヨーグルト 人参ソース・白菜の煮びたし・おかゆ**



**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  
  
白菜  
  
おかゆ

**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強を軟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。  
  
【白菜の煮びたし】  
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。