

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;">2/12(月)</p> <p style="text-align: center;">玉葱の黄身あえ・つぶしおさつ・おかゆ</p>  <p>材料 玉葱 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 さつまいも 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を柔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。 【つぶしおさつ】 解凍し、皮を取り、細かく刻んださつまいも大さじ2を柔らかくなるまでゆで、湯少々を加えながらつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">2/13(火)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・キャベツと人参の温サラダ・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 キャベツ 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。 【キャベツと人参の温サラダ】 細かく刻んだキャベツ大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">2/14(水)</p> <p style="text-align: center;">グリーンリーフのペースト ヨーグルトあえ・白菜のやわらか煮・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 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【グリーンリーフのペースト ヨーグルトあえ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を柔らかくなるまでゆでてすりつぶし、ヨーグルト大さじ2をあえる。 【白菜のやわらか煮】 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る。</p>
<p style="text-align: center;">2/15(木)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・人参のペースト</p>  <p>材料 卵 人参 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。 【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。</p>	<p style="text-align: center;">2/16(金)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と白菜のレンジ蒸し・つぶし玉葱・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 白菜 玉葱 おかゆ</p> <p>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を柔らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">2/17(土)</p> <p style="text-align: center;">豆腐とかぼちゃのつぶしあえ・やわらかレタス・おかゆ</p>  <p>材料 かぼちゃ ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 レタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐とかぼちゃのつぶしあえ】 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、2cm角の豆腐を加えて更にゆで、細かくつぶす。 【やわらかレタス】 細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>