

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;">2/19(月)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 キャベツ 人参 おかゆ</p> <p>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。 【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;">2/20(火)</p> <p style="text-align: center;">レタスと卵のサラダ・やわらか玉葱・おかゆ</p>  <p>材料 レタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【レタスと卵のサラダ】 細かく刻んだレタス大さじ2に卵黄小さじ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。 【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;">2/21(水)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・キャベツのコーン煮・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 キャベツ カーネルコーン 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。 【キャベツのコーン煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ2、薄皮をむいて細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">2/22(木)</p> <p style="text-align: center;">人参うどん・プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ</p>  <p>材料 レンジ用うどん 人参 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</p> <p>作り方 【人参うどん】 大人用でレンジ加熱し、細かく刻んだうどん大さじ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、湯を捨てる（うどんの塩分を抜く為）。 【プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ】 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、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。</p>	<p style="text-align: center;">2/23(金)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と人参のやわらかあえ・白菜のとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 人参 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と人参のやわらかあえ】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。 【白菜のとろとろ】 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、水溶性片栗粉でとろみをつける。</p>	<p style="text-align: center;">2/24(土)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・ミニトマトのサラダ</p>  <p>材料 卵 ミニトマト 玉葱 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。 【ミニトマトのサラダ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2、皮・種を取ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆでる。</p>