

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;">2/24(月)</p> <p style="text-align: center;">レタスの黄身あえ・大根のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 卵 レタス又葉野菜 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【レタスの黄身あえ】 細かく刻んだレタス大さじ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。 【大根のやわらか煮】 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;">2/25(火)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト ほうれん草ペーストのせ・やわらか人参・おかゆ</p>  <p>材料 ほうれん草 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト ほうれん草ペーストのせ】 解凍し、細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ1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。 【やわらか人参】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">2/26(水)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と水菜のつぶしあえ・白菜と大根の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 水菜 白菜 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐と水菜のつぶしあえ】 細かく刻んだ水菜大さじ2、2cm角の豆腐を柔らかくなるまでゆで、水分がなくなったら、つぶして、混ぜ合わせる。 【白菜と大根の煮もの】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・大根各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">2/27(木)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・キャベツと玉葱のおひたし</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 キャベツ 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。 【キャベツと玉葱のおひたし】 細かく刻んだキャベツ・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;">2/28(金)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・野菜サラダ・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 グリーンリーフ又葉野菜 ミニトマト 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。 【野菜サラダ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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;">3/1(土)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と人参のやわらか煮・きざみチンゲン菜・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 人参 チンゲン菜 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と人参のやわらか煮】 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。 【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を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。</p>