

## 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;"><b>2/26(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉と人参の煮もの・やわらかサニーレタス・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ 人参  サニーレタス又葉野菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉と人参の煮もの】 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。  【やわらかサニーレタス】 細かく刻んだサニーレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/27(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉とレタスのレンジ蒸し・玉葱のペースト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ角切り肉 レタス  玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉とレタスのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだレタス大さじ2を混ぜ、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。  【玉葱のペースト】 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;"><b>2/28(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>人参の黄身あえ・キャベツのおひたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 人参 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 卵  キャベツ  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【人参の黄身あえ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでてつぶし、卵黄小さじ1を加えて十分に火を通す。  【キャベツのおひたし】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;"><b>2/29(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ・玉葱のコーン煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> グリーンリーフ又葉野菜 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; プレーンヨーグルト  玉葱 カーネルコーン  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【玉葱のコーン煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2、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;"><b>3/1(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐と白菜の白あえ風・とろとろ大根・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 白菜  大根  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐と白菜の白あえ風】 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。  【とろとろ大根】 細かく刻んだ大根大さじ2をすりつぶし、片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p>	<p style="text-align: center;"><b>3/2(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・胡瓜とレタスのサラダ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵  胡瓜 レタス又葉野菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【胡瓜とレタスのサラダ】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2、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>