

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;">3/4(月)</p> <p style="text-align: center;">人参の豆腐サラダ・やわらか白菜・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 人参 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【人参の豆腐サラダ】 細かく刻んだ人参大さじ1強、2cm角の豆腐を軟らかくなるまでゆで、つぶす。 【やわらか白菜】 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。</p>	<p style="text-align: center;">3/5(火)</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を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">3/6(水)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ・大根のとろとろ・おかゆ</p>  <p>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 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ】 細かく刻んだ人参大さじ2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。 【大根のとろとろ】 細かく刻んだ大根大さじ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。</p>
<p style="text-align: center;">3/7(木)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と水菜のつぶしあえ・やわらか玉葱・おかゆ</p>  <p>材料 水菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 玉葱 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角の豆腐を軟らかくなるまでゆで、水気をきってつぶし、混ぜ合わせる。 【やわらか玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">3/8(金)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と白菜のレンジ蒸し・胡瓜のとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 白菜 胡瓜 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、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【胡瓜のとろとろ】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ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。</p>	<p style="text-align: center;">3/9(土)</p> <p style="text-align: center;">ブロッコリーの黄身あえ・やわらかミニトマト・おかゆ</p>  <p>材料 卵 ブロッコリー ミニトマト おかゆ</p> <p>作り方 【ブロッコリーの黄身あえ】 解凍し、細かく刻んだブロッコリー大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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。 【やわらかミニトマト】 ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。</p>