

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;">3/11(月)</p> <p style="text-align: center;">キャベツの黄身あえ・つぶし玉葱・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツの黄身あえ】 細かく刻んだキャベツ大さじ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。 【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;">3/12(火)</p> <p style="text-align: center;">パンがゆ・鶏肉と白菜のやわらか煮</p>  <p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 8枚切り食パン 若鶏ムネ肉 白菜</p> <p>作り方 【パンがゆ】 耳を取った食パン1/3枚をさいの目切りにし、湯で溶いた粉ミルク又は湯50mlと合わせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、すりつぶす。 【鶏肉と白菜のやわらか煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。</p>	<p style="text-align: center;">3/13(水)</p> <p style="text-align: center;">レタスの白あえ風・やわらかミニトマト・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 レタス又葉野菜 ミニトマト おかゆ</p> <p>作り方 【レタスの白あえ風】 細かく刻んだレタス大さじ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更にゆで、つぶす。 【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>
<p style="text-align: center;">3/14(木)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・キャベツと人参のつぶし煮</p>  <p>材料 卵 キャベツ 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。 【キャベツと人参のつぶし煮】 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;">3/15(金)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・玉葱とオクラのやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 玉葱 オクラ おかゆ</p> <p>作り方 【つぶし豆腐】 2cm角の豆腐をつぶし、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【玉葱とオクラのやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2、へたと、種を取り、細かく刻んだオクラ小さじ1/2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">3/16(土)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 胡瓜ペーストのせ・グリーンリーフのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 胡瓜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト 胡瓜ペーストのせ】 皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2にのせる。 【グリーンリーフのとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>