

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


4/1(月)
プレーンヨーグルト ミントマトペーストのせ・グリーンリーフのやわらか煮・おかゆ


材料 ミントマト <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
作り方 【プレーンヨーグルト ミントマトペーストのせ】 ミントマト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20秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【グリーンリーフのやわらか煮】 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る。


4/2(火)
豆腐のとろとろ・水菜と玉葱の煮びたし・おかゆ

材料 豆腐 水菜 玉葱 おかゆ
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。 【水菜と玉葱の煮びたし】 細かく刻んだ水菜・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

4/3(水)
キャベツのそぼろ煮・人参のペースト・おかゆ

材料 鶏ひき肉 キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【キャベツのそぼろ煮】 ひき肉小さじ2をゆでる。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、ひき肉を加える。 【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。

4/4(木)
鶏肉とレタスのレンジ蒸し・かぼちゃのマッシュ・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 レタス又葉野菜 かぼちゃ おかゆ
作り方 【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に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、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。 【かぼちゃのマッシュ】 皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

4/5(金)
白菜の黄身あえ・やわらか玉葱・おかゆ

材料 卵 白菜 玉葱 おかゆ
作り方 【白菜の黄身あえ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。 【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。

4/6(土)
人参がゆ・キャベツと豆腐のつぶしあえ

材料 人参 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 おかゆ
作り方 【人参がゆ】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、おかゆに混ぜる。 【キャベツと豆腐のつぶしあえ】 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、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。