

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;">4/8(月)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ 人参ペーストのせ・やわらかレタス・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 人参 レタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐のとろとろ 人参ペーストのせ】 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。細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、豆腐にのせる。 【やわらかレタス】 細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">4/9(火)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 枝豆ソース・キャベツと玉葱の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 むき枝豆 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト キャベツ 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト 枝豆ソース】 薄皮をむいて細かく刻んだ枝豆小さじ1/2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。 【キャベツと玉葱の煮もの】 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;">4/10(水)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・大根と人参のやわらか煮</p>  <p>材料 卵 大根 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。 【大根と人参のやわらか煮】 細かく刻んだ大根大さじ2、人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">4/11(木)</p> <p style="text-align: center;">ブロッコリーの白あえ風・玉葱のおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 ブロッコリー <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 【ブロッコリーの白あえ風】 解凍して細かく刻んだブロッコリー大さじ2、2cm角の豆腐を共に軟らかくなるまでゆで、水分がなくなったら、ざっとつぶし、混ぜ合わせる。 【玉葱のおひたし】 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;">4/12(金)</p> <p style="text-align: center;">人参と卵のサラダ・白菜とサニーレタスの煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 卵 人参 白菜 サニーレタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【人参と卵のサラダ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を軟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。 【白菜とサニーレタスの煮びたし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2、細かく刻んだサニーレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">4/13(土)</p> <p style="text-align: center;">胡瓜のペースト ヨーグルトのせ・キャベツのやわらか煮・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 キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【胡瓜のペースト ヨーグルトのせ】 皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2をかける。 【キャベツのやわらか煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>