

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;">4/15(月)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・人参のすりつぶし・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ キャベツ 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだキャベツ大さじ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。 【人参のすりつぶし】 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。</p>	<p style="text-align: center;">4/16(火)</p> <p style="text-align: center;">玉葱の白あえ風・やわらかミニトマト・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 玉葱 ミニトマト おかゆ</p> <p>作り方 【玉葱の白あえ風】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。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、細かく刻んでラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。</p>	<p style="text-align: center;">4/17(水)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ・サニーレタスのおひたし・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 サニーレタス又葉野菜 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1強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。 【サニーレタスのおひたし】 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;">4/18(木)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・玉葱のトマト煮</p>  <p>材料 卵 トマト 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。 【玉葱のトマト煮】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1/2、細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">4/19(金)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・キャベツとレタスのやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 キャベツ レタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【つぶし豆腐】 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。 【キャベツとレタスのやわらか煮】 細かく刻んだキャベツ・レタス各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">4/20(土)</p> <p style="text-align: center;">白菜の黄身あえ・とろとろ大根・おかゆ</p>  <p>材料 白菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 大根 おかゆ</p> <p>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。 【とろとろ大根】 おろした大根大さじ1・1/2に片栗粉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>