

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;">4/22(月)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と白菜のレンジ蒸し・サニーレタスと玉葱のおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 白菜 サニーレタス又葉野菜 玉葱 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を混ぜ合わせ、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。 【サニーレタスと玉葱のおひたし】 細かく刻んだサニーレタス・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">4/23(火)</p> <p style="text-align: center;">人参の黄身あえ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ</p>  <p>材料 人参 ＜ご家庭で用意する材料＞ 卵 かぼちゃ おかゆ</p> <p>作り方 【人参の黄身あえ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。 【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。</p>	<p style="text-align: center;">4/24(水)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・温野菜サラダ・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 キャベツ 人参 おかゆ</p> <p>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。 【温野菜サラダ】 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;">4/25(木)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・白菜と玉葱のやわらか煮</p>  <p>材料 卵 白菜 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。 【白菜と玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">4/26(金)</p> <p style="text-align: center;">レタスと豆腐のサラダ・大根の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 レタス又葉野菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【レタスと豆腐のサラダ】 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さらにゆで、つぶす。 【大根の煮もの】 細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">4/27(土)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ・玉葱のコーン煮・おかゆ</p>  <p>材料 グリーンリーフ又葉野菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト 玉葱 カーネルコーン おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ】 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、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【玉葱のコーン煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2、薄皮をむいて細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまでゆでる。</p>