


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

4/29(月)

玉葱の黄身サラダ・胡瓜のとろとろ・おかゆ



材料
温泉卵
玉葱

胡瓜


おかゆ

作り方
【玉葱の黄身サラダ】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。

【胡瓜のとろとろ】
皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ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。

4/30(火)

豆腐と水菜のつぶしあえ・やわらか玉葱・おかゆ



材料
豆腐
水菜

玉葱


おかゆ

作り方
【豆腐と水菜のつぶしあえ】
細かく刻んだ水菜大さじ2、2cm角の豆腐を柔らかくなるまでゆで、水気をきってつぶし、混ぜ合わせる。

【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。

5/1(水)

プレーンヨーグルト 人参ソース・きざみチンゲン菜・おかゆ



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

チンゲン菜


おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト 人参ソース】
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。

【きざみチンゲン菜】
細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。

5/2(木)

豆腐のとろとろ・大根と人参の煮もの・おかゆ



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

大根
人参

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。

【大根と人参の煮もの】
細かく刻んだ大根大さじ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る。

5/3(金)

卵がゆ・白菜とミニトマトのおひたし



材料
卵

白菜
ミニトマト

おかゆ

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。

【白菜とミニトマトのおひたし】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2、皮・種を取って細かく刻んだミニトマト1コを柔らかくなるまでゆでる。

5/4(土)

0

材料

作り方
0

0