

## 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

5/6(月)	5/7(火)	5/8(水)
豆腐とかぼちゃのつぶしあえ・きざみキャベツ・おかゆ	鶏肉と人参のやわらか煮・きざみ玉葱・おかゆ	水菜の黄身あえ・ほうれん草の煮びたし・おかゆ
		
<b>材料</b> かぼちゃ <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 キャベツ  おかゆ	<b>材料</b> 鶏コマ 人参  玉葱  おかゆ	<b>材料</b> 卵 水菜  ほうれん草
<b>作り方</b> <b>【豆腐とかぼちゃのつぶしあえ】</b> 皮・種を取り、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、2cm角の豆腐を加えてさらにゆで、細かくつぶす。  <b>【きざみキャベツ】</b> 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る。	<b>作り方</b> <b>【鶏肉と人参のやわらか煮】</b> 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、鶏肉と混ぜる。  <b>【きざみ玉葱】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。	<b>作り方</b> <b>【水菜の黄身あえ】</b> 細かく刻んだ水菜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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、混ぜる。  <b>【ほうれん草の煮びたし】</b> 解凍し、細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。
5/9(木)	5/10(金)	5/11(土)
プレーンヨーグルト ミントマトペーストのせ・キャベツと玉葱のやわらか煮・おかゆ	豆腐のとろとろ・人参のすりつぶし・おかゆ	卵がゆ・ブロッコリーと玉葱のあえもの
		
<b>材料</b> 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  キャベツ 玉葱  おかゆ	<b>材料</b> 豆腐  人参  おかゆ	<b>材料</b> <ご家庭でご用意いただく材料> 卵  ブロッコリー 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【プレーンヨーグルト ミントマトペーストのせ】</b> 皮・種を取って細かく刻んだミントマト1コにラップをかけ、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。	<b>作り方</b> <b>【豆腐のとろとろ】</b> 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。  <b>【人参のすりつぶし】</b> 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。	<b>作り方</b> <b>【卵がゆ】</b> 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。  <b>【ブロッコリーと玉葱のあえもの】</b> 解凍し、細かく刻んだブロッコリー大さじ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。