




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


6/10(月)
鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し・玉葱のペースト・おかゆ

材料 若鶏コマ グリーンリーフ又葉野菜 玉葱 おかゆ
作り方 【鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を混ぜ、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。 【玉葱のペースト】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。


6/11(火)
豆腐のとろとろ・人参のすりつぶし・おかゆ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 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。 【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。

6/12(水)
プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ・玉葱のコーン煮・おかゆ

材料 白菜 <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
作り方 【プレーンヨーグルト 白菜ペーストのせ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくゆでてすりつぶし、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。

6/13(木)
鶏肉と人参のやわらか煮・サニーレタスのとろとろ・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 人参 サニーレタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【鶏肉と人参のやわらか煮】 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、鶏肉を加える。 【サニーレタスのとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

6/14(金)
卵がゆ・大根とレタスのおひたし

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 大根 レタス又葉野菜 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。 【大根とレタスのおひたし】 細かく刻んだ大根・レタス各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

6/15(土)
玉葱の白あえ風・きざみチンゲン菜・おかゆ

材料 豆腐 玉葱 チンゲン菜 おかゆ
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さらにゆで、つぶす。 【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。