

## 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;"><b>6/17(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉とレタスのレンジ蒸し・かぼちゃのマッシュ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ肉 レタス又葉野菜  かぼちゃ  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉とレタスのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだレタス大さじ2に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、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。  【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;"><b>6/18(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・人参のペースト</b></p>  <p><b>材料</b> 卵  人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【人参のペースト】 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;"><b>6/19(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ・ブロッコリーと人参のあえもの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> サニーレタス又葉野菜 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; プレーンヨーグルト  ブロッコリー 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ】 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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。  【ブロッコリーと人参のあえもの】 解凍し、細かく刻んだブロッコリー大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;"><b>6/20(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>グリーンリーの黄身あえ・玉葱のおひたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> グリーンリーフ又葉野菜 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 卵  玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【グリーンリーの黄身あえ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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。  【玉葱のおひたし】 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;"><b>6/21(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏丼・キャベツと人参のつぶし煮</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ  キャベツ 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏丼】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆで、おかゆにのせる。  【キャベツと人参のつぶし煮】 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;"><b>6/22(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐のとろとろ・白菜と水菜のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐  白菜 水菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【白菜と水菜のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・水菜各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>