

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;">6/24(月)</p> <p style="text-align: center;">人参の豆腐サラダ・やわらか白菜・おかゆ</p>  <p>材料 人参 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【人参の豆腐サラダ】 細かく刻んだ人参大さじ1強、2cm角の豆腐を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p> <p>【やわらか白菜】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">6/25(火)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・キャベツと玉葱のおひたし</p>  <p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 キャベツ 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。</p> <p>【キャベツと玉葱のおひたし】 細かく刻んだキャベツ・玉葱各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">6/26(水)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・サニーレタスのコーンあえ・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 サニーレタス又葉野菜 カーネルコーン 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。</p> <p>【サニーレタスのコーンあえ】 細かく刻んだサニーレタス大さじ2、薄皮をむいて細かく刻んだコーン小さじ1/2を軟らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">6/27(木)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と水菜のレンジ蒸し・やわらかミニトマト・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 水菜 ミニトマト おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と水菜のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ水菜大さじ2に、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。</p> <p>【やわらかミニトマト】 皮・種を取り、細かく刻んだミニトマト1コに、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。</p>	<p style="text-align: center;">6/28(金)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 人参ソース・玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>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 玉葱 おかゆ</p> <p>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強を軟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。</p> <p>【玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">6/29(土)</p> <p style="text-align: center;">キャベツの黄身あえ・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 温泉卵 キャベツ 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツの黄身あえ】 細かく刻んだキャベツ大さじ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。</p> <p>【人参のペースト】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>