


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

7/1(月)

卵とかぼちゃのスープ・胡瓜の煮びたし・おかゆ



材料
かぼちゃ
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

胡瓜

おかゆ

作り方
【卵とかぼちゃのスープ】
皮を取ったかぼちゃ大さじ2を柔らかくなるまでゆでてつぶし、卵黄小さじ1を加えて十分に火を通し、湯大さじ2でのばす。

【胡瓜の煮びたし】
皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

7/2(火)

豆腐のとろとろ・キャベツと玉葱の煮もの・おかゆ



材料
豆腐

キャベツ
玉葱


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。

【キャベツと玉葱の煮もの】
細かく刻んだキャベツ・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

7/3(水)

水菜のペースト ヨーグルトがけ・人参の煮つぶし・おかゆ



材料
水菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

人参

おかゆ

作り方
【水菜のペースト ヨーグルトがけ】
細かく刻んだ水菜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、湯小さじ1でのばし、ヨーグルト大さじ2をかける。

【人参の煮つぶし】
細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

7/4(木)

卵がゆ・白菜と人参のおひたし



材料
卵

白菜
人参


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。

【白菜と人参のおひたし】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。

7/5(金)

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。

7/6(土)

レタスの白あえ風・やわらかミニトマト・おかゆ



材料
レタス又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

ミニトマト

おかゆ

作り方
【レタスの白あえ風】
細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、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。

【やわらかミニトマト】
ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。