

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;">7/15(月)</p> <p style="text-align: center;">人参の白あえ風・キャベツのやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 人参 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【人参の白あえ風】 細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に軟らかくなるまでゆで、つぶす。 【キャベツのやわらか煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">7/16(火)</p> <p style="text-align: center;">ミニトマトの黄身あえ・グリーンリーののり・おかゆ</p>  <p>材料 卵 ミニトマト グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【ミニトマトの黄身あえ】 ミニトマト1コの皮・種を取って細かく刻み、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40秒加熱し、細かくほぐす。 【グリーンリーののり】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p style="text-align: center;">7/17(水)</p> <p style="text-align: center;">かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ・きざみほうれん草・おかゆ</p>  <p>材料 かぼちゃ ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト ほうれん草 おかゆ</p> <p>作り方 【かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2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でのばす。 【きざみほうれん草】 解凍し、細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。</p>
<p style="text-align: center;">7/18(木)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と白菜のレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 白菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と白菜のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。 【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>	<p style="text-align: center;">7/19(金)</p> <p style="text-align: center;">ブロッコリーの豆腐サラダ・きざみ玉葱・おかゆ</p>  <p>材料 ブロッコリー ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【ブロッコリーの豆腐サラダ】 細かく刻んだブロッコリー大さじ2を軟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ゆでてつぶす。 【きざみ玉葱】 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;">7/20(土)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・大根と人参ののりみ煮</p>  <p>材料 温泉卵 大根 人参 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。 【大根と人参ののりみ煮】 細かく刻んだ大根大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、細かくつぶして、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>