

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

| 7/22(月) | 7/23(火) | 7/24(水) |
|--|--|--|
| 鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・つぶし玉葱・おかゆ | 玉葱の黄身サラダ・人参のペースト・おかゆ | キャベツの白あえ風・やわらかトマト・おかゆ |
|  |  |  |
| 材料 若鶏ムネ肉 キャベツ 玉葱 おかゆ | 材料 卵 玉葱 人参 おかゆ | 材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 トマト おかゆ |
| 作り方 【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻み、細かく刻んだキャベツ大さじ2と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。 【つぶし玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、細かくつぶす。 | 作り方 【玉葱の黄身サラダ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、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。 | 作り方 【キャベツの白あえ風】 細かく刻んだキャベツ大さじ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。 【やわらかトマト】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。 |
| 7/25(木) 卵がゆ・胡瓜とグリーンリーフのあえもの | 7/26(金) プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ・かぼちやのマッシュ・おかゆ | 7/27(土) 豆腐のとろとろ・白菜と大根のやわらか煮・おかゆ |
|  |  |  |
| 材料 卵 胡瓜 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ | 材料 サニーレタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト かぼちや おかゆ | 材料 豆腐 白菜 大根 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。 【胡瓜とグリーンリーフのあえもの】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜・細かく刻んだグリーンリーフ各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。 | 作り方 【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。 【かぼちやのマッシュ】 皮を取り、細かく刻んだかぼちや大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。 | 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。 【白菜と大根のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・大根各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。 |