

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;">7/29(月)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・温野菜サラダ・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 キャベツ 人参 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。 【温野菜サラダ】 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;">7/30(火)</p> <p style="text-align: center;">卵とかぼちゃのスープ・サニーレタスのコーンあえ・おかゆ</p>  <p>材料 かぼちゃ <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 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 【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。 【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、細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまでゆでる。</p> | <p style="text-align: center;">7/31(水)</p> <p style="text-align: center;">チキンのミニトマトソースがけ・レタスのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ角切り肉 ミニトマト レタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【チキンのミニトマトソースがけ】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。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30秒加熱し、鶏肉にかける。 【レタスのとろとろ】 細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水溶性片栗粉でとろみをつける。</p> |
| <p style="text-align: center;">8/1(木)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と玉葱のやわらか煮・きざみキャベツ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 玉葱 キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と玉葱のやわらか煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加えて混ぜる。 【きざみキャベツ】 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る。</p> | <p style="text-align: center;">8/2(金)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と水菜のつぶしあえ・やわらか玉葱・おかゆ</p>  <p>材料 水菜 <ご家庭でご用意いただくもの> 豆腐 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐と水菜のつぶしあえ】 細かく刻んだ水菜大さじ2、2cm角の豆腐を柔らかくなるまでゆで、水気をきってつぶし、混ぜ合わせる。 【やわらか玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p> | <p style="text-align: center;">8/3(土)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ・グリーンリーフのやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 ミニトマト <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ】 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20秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【グリーンリーフのやわらか煮】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p> |