



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


8/5(月)
鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだキャベツ大さじ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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

8/6(火)
つぶし豆腐・胡瓜と玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 豆腐 胡瓜 玉葱 おかゆ
作り方 【つぶし豆腐】 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。 【胡瓜と玉葱のやわらか煮】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜・細かく刻んだ玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

8/7(水)
しらすがゆ・白菜と人参のつぶし煮

材料 釜揚げしらす 白菜 人参 おかゆ
作り方 【しらすがゆ】 解凍したしらす小さじ2を細かく刻み、柔らかくなるまでゆでる。すりつぶして、おかゆに混ぜる。 【白菜と人参のつぶし煮】 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、つぶす。

8/8(木)
プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ・大根のやわらか煮・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 大根 おかゆ
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、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【大根のやわらか煮】 細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

8/9(金)
キャベツの卵サラダ・つぶし玉葱・おかゆ

材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 玉葱 おかゆ
作り方 【キャベツの卵サラダ】 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。 【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、つぶす。

8/10(土)
チンゲン菜の白あえ風やわらかトマト・おかゆ

材料 チンゲン菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 トマト おかゆ
作り方 【チンゲン菜の白あえ風】 2cm角の豆腐、細かく刻んだチンゲン菜大さじ2を共に柔らかくなるまでゆで、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。