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

8/12(月)

鶏肉とグリーンリーフのやわらか煮・胡瓜のとろとろ・おかゆ

材料

若鶏ムネ肉
グリーンリーフ又葉野菜

胡瓜

おかゆ

作り方

【鶏肉とグリーンリーフのやわらか煮】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。

【胡瓜のとろとろ】
皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ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。

8/13(火)

卵がゆ・白菜と玉葱のおひたし

材料

＜ご家庭でご用意いただく材料＞
卵

白菜
玉葱

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。

【白菜と玉葱のおひたし】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

8/14(水)

人参の白あえ風・キャベツのやわらか煮・おかゆ

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

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。

8/15(木)

0

材料

作り方

0

0

8/16(金)

0

材料

作り方

0

0

8/17(土)

0

材料

作り方

0

0