





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

8/19(月)
豆腐とかぼちゃのつぶしあえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 かぼちゃ <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 玉葱 おかゆ
作り方 【豆腐とかぼちゃのつぶしあえ】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、2cm角の豆腐を加えてさらに煮、つぶして混ぜ合わせる。 【玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。


8/20(火)
卵がゆ・キャベツと玉葱のおひたし

材料 卵 キャベツ 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。 【キャベツと玉葱のおひたし】 細かく刻んだキャベツ・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

8/21(水)
つぶし豆腐・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ

材料 豆腐 白菜 人参 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。 【白菜と人参のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2・人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。

8/22(木)
鶏肉と大根の煮もの・ミニトマトのピューレ・おかゆ

材料 若鶏コマ 大根 ミニトマト おかゆ
作り方 【鶏肉と大根の煮もの】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻み、ゆでる。細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。 【ミニトマトのピューレ】 皮・種を取って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40秒加熱し、すりつぶす。

8/23(金)
サーモンとグリーンリーのレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ

材料 骨取りサーモン切身 グリーンリーフ又葉野菜 人参 おかゆ
作り方 【サーモンとグリーンリーのレンジ蒸し】 サーモンは骨・皮を取り、小さじ2をそぎ取る。細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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、つぶしながら混ぜる。 【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。

8/24(土)
きざみ人参のプレーンヨーグルトあえ・キャベツのとろとろ・おかゆ

材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト キャベツ おかゆ
作り方 【きざみ人参のプレーンヨーグルトあえ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2をあえる。 【キャベツのとろとろ】 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、水溶性片栗粉でとろみをつける。