


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

9/2(月)

白菜の黄身あえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ




材料
卵
白菜
玉葱
おかゆ

作り方
【白菜の黄身あえ】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。

【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。

9/3(火)

プレーンヨーグルト 人参ソース・レタスのとろとろ・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


レタス又葉野菜
おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト 人参ソース】
細かく刻んだ人参大さじ1強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。

【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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

9/4(水)

豆腐とかぼちゃのつぶしあえ・白菜と人参の煮もの・おかゆ



材料
かぼちゃ
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐


白菜
人参
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角の豆腐を加えて更にゆで、細かくつぶす。

【白菜と人参の煮もの】
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る。

9/5(木)

卵がゆ・キャベツと玉葱のおひたし



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
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。

9/6(金)

豆腐のとろとろ・水菜と玉葱の煮びたし・おかゆ



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐


水菜
玉葱
おかゆ

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。

【水菜と玉葱の煮びたし】
細かく刻んだ水菜・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

9/7(土)

鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・グリーンリーフのやわらか煮・おかゆ



材料
若鶏コマ
キャベツ

グリーンリーフ又葉野菜
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。

【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。