

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;">9/9(月)</p> <p style="text-align: center;">ポテトのヨーグルトがけ・やわらか白菜・おかゆ</p>  <p>材料 じゃが芋 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【ポテトのヨーグルトがけ】 細かく刻んだじゃが芋大さじ2を柔らかくなるまでゆで、熱いうちに湯を加えながらつぶし、ヨーグルト大さじ2をかける。 【やわらか白菜】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">9/10(火)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・二色あえ</p>  <p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 玉葱 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ</p> <p>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。 【二色あえ】 細かく刻んだ玉葱・グリーンリーフ各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">9/11(水)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と人参のサラダ・水菜のすりつぶし・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 人参 水菜 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐と人参のサラダ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に柔らかくなるまでゆで、つぶす。 【水菜のすりつぶし】 細かく刻んだ水菜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>
<p style="text-align: center;">9/12(木)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とサニーレタスのレンジ蒸し・キャベツのやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ サニーレタス又葉野菜 キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とサニーレタスのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだサニーレタス大さじ2を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【キャベツのやわらか煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">9/13(金)</p> <p style="text-align: center;">レタスの黄身あえ・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 卵 レタス又葉野菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【レタスの黄身あえ】 細かく刻んだレタス大さじ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。 【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。</p>	<p style="text-align: center;">9/14(土)</p> <p style="text-align: center;">チンゲン菜の白あえ風・胡瓜のとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 チンゲン菜 胡瓜 おかゆ</p> <p>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、つぶす。 【胡瓜のとろとろ】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ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。</p>