

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;">9/16(月)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し・人参ペースト・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 グリーンリーフ又葉野菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2に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;">9/17(火)</p> <p style="text-align: center;">豆腐とレタスのつぶしあえ・白菜のコーン煮・おかゆ</p>  <p>材料 レタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく食材> 豆腐 白菜 カーネルコーン おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐とレタスのつぶしあえ】 細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。 【白菜のコーン煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2、薄皮をむいて細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまで煮る。</p>	<p style="text-align: center;">9/18(水)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ・キャベツのおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 玉葱 <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</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト きざみ玉葱のせ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【キャベツのおひたし】 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;">9/19(木)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・水菜と人参のやわらか煮</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 水菜 人参 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。 【水菜と人参のやわらか煮】 細かく刻んだ水菜大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまで煮る。</p>	<p style="text-align: center;">9/20(金)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と人参のやわらか煮・きざみチンゲン菜・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 人参 チンゲン菜 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と人参のやわらか煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。 【きざみチンゲン菜】 細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。</p>	<p style="text-align: center;">9/21(土)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・つぶし玉葱・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 玉葱 おかゆ</p> <p>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。 【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。</p>