


# 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

**9/23(月)**

**人参の白あえ風・玉葱の煮もの・おかゆ**




**材料**  
豆腐  
人参  
  
玉葱  
  
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強を柔らかくなるまでゆで、2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまでさらにゆで、つぶす。  
  
【玉葱の煮もの】  
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

**9/24(火)**

**玉葱の黄身あえ・サニーレタスの煮びたし・おかゆ**



**材料**  
玉葱  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵  
  
サニーレタス又葉野菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【玉葱の黄身あえ】  
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。  
  
【サニーレタスの煮びたし】  
細かく刻んだサニーレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

**9/25(水)**

**鶏丼・キャベツと人参のつぶし煮**




**材料**  
若鶏コマ  
  
キャベツ  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏丼】  
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆで、おかゆにのせる。  
  
【キャベツと人参のつぶし煮】  
細かく刻んだキャベツ大さじ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、つぶす。

**9/26(木)**

**豆腐のとろとろ・二色あえ・おかゆ**




**材料**  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐  
  
玉葱  
グリーンリーフ又葉野菜  
  
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。  
  
【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。

**9/27(金)**

**鶏肉とキャベツの煮もの・かぼちゃのマッシュ・おかゆ**




**材料**  
若鶏ムネ肉  
キャベツ  
  
かぼちゃ  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉とキャベツの煮もの】  
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだキャベツ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。  
  
【かぼちゃのマッシュ】  
皮を取り、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、つぶす。

**9/28(土)**

**プレーンヨーグルト 人参ソース・きざみチンゲン菜・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  
  
チンゲン菜  
  
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。  
  
【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。