

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;">10/7(月)</p> <p style="text-align: center;">キャベツの黄身あえ・人参のすりつぶし・おかゆ</p>  <p>材料 卵 キャベツ 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツの黄身あえ】 細かく刻んだキャベツ大さじ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。 【人参のすりつぶし】 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;">10/8(火)</p> <p style="text-align: center;">チキンのミニトマトソースがけ・レタスのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 ミニトマト レタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【チキンのミニトマトソースがけ】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。皮・種を取り、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30秒加熱し、鶏肉にかける。 【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。</p>	<p style="text-align: center;">10/9(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏がゆ・玉葱のつぶし煮</p>  <p>材料 若鶏コマ 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏がゆ】 皮・脂を取って細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆで、おかゆにのせる。 【玉葱のつぶし煮】 食べやすく切った玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。</p>
<p style="text-align: center;">10/10(木)</p> <p style="text-align: center;">グリーンリーの白あえ風・ミニトマトのピューレ・おかゆ</p>  <p>材料 グリーンリーフ又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 ミニトマト おかゆ</p> <p>作り方 【グリーンリーの白あえ風】 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、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。 【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。</p>	<p style="text-align: center;">10/11(金)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ・サニーレタスのおひたし・おかゆ</p>  <p>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 サニーレタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ】 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。 【サニーレタスのおひたし】 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。</p>	<p style="text-align: center;">10/12(土)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・白菜のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 白菜 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。 【白菜のやわらか煮】 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>