


# 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

**9/30(月)**

**鶏肉とサニーレタスの煮もの・つぶし玉葱・おかゆ**




**材料**  
若鶏コマ  
サニーレタス又葉野菜  
  
玉葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉とサニーレタスの煮もの】  
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだサニーレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。  
  
【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。

**10/1(火)**

**黄身おろし・キャベツの煮もの・おかゆ**




**材料**  
大根  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵  
  
キャベツ  
  
おかゆ

**作り方**  
【黄身おろし】  
おろした大根大さじ1・1/2に卵黄小さじ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、混ぜる。  
  
【キャベツの煮もの】  
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。

**10/2(水)**

**豆腐と人参のつぶしあえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ**




**材料**  
人参  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐  
  
胡瓜  
  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐と人参のつぶしあえ】  
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。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。  
  
【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。

**10/3(木)**

**鶏丼・大根と人参のやわらか煮**



**材料**  
若鶏ムネ肉  
  
大根  
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。  
  
【大根と人参のやわらか煮】  
細かく刻んだ大根大さじ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。

**10/4(金)**

**卵がゆ・つぶしおさつ**




**材料**  
卵  
  
さつまいも  
  
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。  
  
【つぶしおさつ】  
皮を取り、細かく刻んださつまいも大さじ2を柔らかくなるまでゆで、湯少々を加えながらつぶす。

**10/5(土)**

**プレーンヨーグルト 人参ソース・白菜のやわらか煮・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  
  
白菜  
  
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。  
  
【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。