

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;">10/28(月)</p> <p style="text-align: center;">サニーレタスの黄身あえ・大根のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 サニーレタス又葉野菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【サニーレタスの黄身あえ】 細かく刻んだサニーレタス大さじ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。 【大根のやわらか煮】 細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">10/29(火)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・レタスのコーン煮・おかゆ</p>  <p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 レタス又葉野菜 カーネルコーン 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。 【レタスのコーン煮】 細かく刻んだレタス大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">10/30(水)</p> <p style="text-align: center;">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</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 チンゲン菜 おかゆ</p> <p>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。</p>
<p style="text-align: center;">10/31(木)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・つぶし玉葱</p>  <p>材料 卵 玉葱 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。 【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>	<p style="text-align: center;">11/1(金)</p> <p style="text-align: center;">白菜の白あえ風・グリーンリーフのおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 白菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【白菜の白あえ風】 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、2cm角の豆腐を加えてさらにゆで、細かくつぶす。 【グリーンリーフのおひたし】 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る。</p>	<p style="text-align: center;">11/2(土)</p> <p style="text-align: center;">鶏丼・胡瓜のとろとろ</p>  <p>材料 若鶏コマ 胡瓜 おかゆ</p> <p>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。 【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>