




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


11/4(月)
ほうれん草と豆腐のサラダ・とろとろ大根・おかゆ

材料 豆腐 ほうれん草 大根 おかゆ
作り方 【ほうれん草と豆腐のサラダ】 解凍し、細かく刻んだほうれん草大さじ1を軟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。 【とろとろ大根】 細かく刻んだ大根大さじ2をすりつぶし、片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。


11/5(火)
白菜の黄身あえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 白菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 玉葱 おかゆ
作り方 【白菜の黄身あえ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。 【玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

11/6(水)
鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・やわらかレタス・おかゆ

材料 若鶏コマ 玉葱 レタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ2を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【やわらかレタス】 細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

11/7(木)
卵がゆ・人参と枝豆のつぶし煮

材料 卵 人参 枝豆 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。 【人参と枝豆のつぶし煮】 細かく刻んだ人参大さじ2、薄皮をむいて細かく刻んだ枝豆小さじ1/2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。

11/8(金)
プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ・キャベツのやわらか煮・おかゆ

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> プレーンヨーグルト キャベツ おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ】 細かく刻んだサニーレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆでてすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【キャベツのやわらか煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

11/9(土)
豆腐のとろとろ・人参のすりつぶし・おかゆ

材料 豆腐 人参 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。 【人参のすりつぶし】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。