

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

11/11(月)	11/12(火)	11/13(水)
白菜と豆腐のサラダ・人参のペースト・おかゆ	グリーンリーフの黄身あえ・玉葱のおひたし・おかゆ	鶏肉と大根の煮もの・ミニトマトのピューレ・おかゆ
		
材料 白菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 人参 おかゆ	材料 卵 グリーンリーフ又葉野菜 玉葱 おかゆ	材料 若鶏コマ 大根 ミニトマト おかゆ
作り方 【白菜と豆腐のサラダ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2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。 【人参のペースト】 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。	作り方 【グリーンリーフの黄身あえ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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。 【玉葱のおひたし】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。	作り方 【鶏肉と大根の煮もの】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻み、ゆでる。細かく刻んだ大根大さじ2を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。 【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。
11/14(木) 胡瓜のペースト プレーンヨーグルトあえ・レタスと玉葱のやわらか煮・おかゆ	11/15(金) 豆腐と水菜のつぶしあえ・白菜と大根の煮もの・おかゆ	11/16(土) 卵がゆ・キャベツと人参のつぶし煮
		
材料 胡瓜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト レタス又葉野菜 玉葱 おかゆ	材料 豆腐 水菜 白菜 大根 おかゆ	材料 卵 キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【胡瓜のペースト プレーンヨーグルトあえ】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2でのばす。 【レタスと玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだレタス・玉葱各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。	作り方 【豆腐と水菜のつぶしあえ】 細かく刻んだ水菜大さじ2、2cm角の豆腐を軟らかくなるまでゆで、水分がなくなったら、つぶして、混ぜ合わせる。 【白菜と大根の煮もの】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・大根各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。	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。 【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強を軟らかくなるまでゆで、つぶす。