

## 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;"><b>11/18(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ミニトマトの黄身あえ・グリーンリーフのとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b>                      &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt;                      卵                      ミニトマト                       グリーンリーフ又葉野菜                       おかゆ</p> <p><b>作り方</b>  <b>【ミニトマトの黄身あえ】</b>                      ミニトマト1コの皮・種を取って細かく刻み、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40秒加熱し、細かくほぐす。   <b>【グリーンリーフのとろとろ】</b>                      細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/19(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>サニーレタスと豆腐のサラダ・人参の煮つぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b>                      サニーレタス又葉野菜                      &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt;                      豆腐                       人参                       おかゆ</p> <p><b>作り方</b>  <b>【サニーレタスと豆腐のサラダ】</b>                      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、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。   <b>【人参の煮つぶし】</b>                      細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/20(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>チキンのトマトソースがけ・レタスのとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b>                      若鶏ムネ肉                      トマト                       レタス                       おかゆ</p> <p><b>作り方</b>  <b>【チキンのトマトソースがけ】</b>                      皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉小さじ2をゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉にかける。   <b>【レタスのとろとろ】</b>                      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。</p>
<p style="text-align: center;"><b>11/21(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ほうれん草と人参の卵がゆ・大根の煮もの</b></p>  <p><b>材料</b>                      卵                      ほうれん草                      人参                       大根                       おかゆ</p> <p><b>作り方</b>  <b>【ほうれん草と人参の卵がゆ】</b>                      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。解凍し、細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ1、細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、おかゆにのせる。   <b>【大根の煮もの】</b>                      細かく刻んだ大根大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/22(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>キャベツのプレーンヨーグルトあえ・人参のサラダ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b>                      キャベツ                      &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt;                      プレーンヨーグルト                       人参                       おかゆ</p> <p><b>作り方</b>  <b>【キャベツのプレーンヨーグルトあえ】</b>                      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、ヨーグルト大さじ2とあえる。   <b>【人参のサラダ】</b>                      細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/23(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>つぶし豆腐・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b>                      豆腐                       白菜                      人参                       おかゆ</p> <p><b>作り方</b>  <b>【つぶし豆腐】</b>                      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。   <b>【白菜と人参のやわらか煮】</b>                      細かく刻んだ白菜（葉の部分）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る。</p>