

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;">11/25(月)</p> <p style="text-align: center;">人参の白あえ風・キャベツのやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 人参 キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【人参の白あえ風】 細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に軟らかくなるまでゆで、つぶす。 【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。</p>	<p style="text-align: center;">11/26(火)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト チンゲン菜ペーストのせ・玉葱の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 チンゲン菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト チンゲン菜ペーストのせ】 細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）大さじ2を軟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。 【玉葱の煮もの】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">11/27(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と人参の煮もの・かぼちゃのペースト・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 人参 かぼちゃ おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と人参の煮もの】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。 【かぼちゃのペースト】 解凍して皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱し、湯少々を加えながらすりつぶす。</p>
<p style="text-align: center;">11/28(木)</p> <p style="text-align: center;">水菜の黄身サラダ・ミニトマトのピューレ・おかゆ</p>  <p>材料 卵 水菜 ミニトマト おかゆ</p> <p>作り方 【水菜の黄身サラダ】 細かく刻んだ水菜大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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。 【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。</p>	<p style="text-align: center;">11/29(金)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・大根と人参の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 大根 人参 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。 【大根と人参の煮もの】 細かく刻んだ大根大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">11/30(土)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・白菜とミニトマトのおひたし</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 白菜 ミニトマト 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。 【白菜とミニトマトのおひたし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2、皮・種を取って細かく刻んだミニトマト1コを軟らかくなるまでゆでる。</p>