

## 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>12/16(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト 人参ソース・玉葱の煮もの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 人参 ＜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><b>作り方</b> 【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;"><b>12/17(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐のとろとろ・白菜と水菜のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐  白菜 水菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【白菜と水菜のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2、細かく刻んだ水菜大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/18(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・キャベツと玉葱のつぶし煮</b></p>  <p><b>材料</b> 温泉卵  キャベツ 玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【キャベツと玉葱のつぶし煮】 細かく刻んだキャベツ・玉葱各大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>
<p style="text-align: center;"><b>12/19(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>人参の白あえ風・サニーレタスのとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 人参 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐  サニーレタス又葉野菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【サニーレタスのとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/20(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉とレタスのレンジ蒸し・やわらかミニトマト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ レタス又葉野菜  ミニトマト  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉とレタスのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだレタス大さじ2を混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約50秒加熱する。  【やわらかミニトマト】 皮・種を取り、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秒加熱する。</p>	<p style="text-align: center;"><b>12/21(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>白菜の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 白菜  人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【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。</p>