

## 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>1/6(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>かぼちゃのせがゆ・玉葱の黄身あえ</b></p>  <p><b>材料</b> かぼちゃ 玉葱 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 卵 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【かぼちゃのせがゆ】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。湯少々を加えながらすりつぶし、おかゆにのせる。  【玉葱の黄身あえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。</p>	<p style="text-align: center;"><b>1/7(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ・グリーンリーフのサラダ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 人参 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; プレーンヨーグルト グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔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。  【グリーンリーフのサラダ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>1/8(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>白菜の白あえ風・レタスのおひたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 白菜 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐 レタス又葉野菜 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【白菜の白あえ風】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆで、2cm角の豆腐を加えてさらにゆで、つぶす。  【レタスのおひたし】 細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;"><b>1/9(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>キャベツの黄身サラダ・人参のすりつぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 キャベツ 人参 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【キャベツの黄身サラダ】 細かく刻んだキャベツ大さじ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。  【人参のすりつぶし】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>1/10(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>白菜のペースト ヨーグルトがけ・きざみチンゲン菜・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 白菜 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; プレーンヨーグルト チンゲン菜 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【白菜のペースト ヨーグルトがけ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくゆでてすりつぶし、ヨーグルト大さじ2をかける。  【きざみチンゲン菜】 細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>1/11(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐のとろとろ・キャベツと水菜のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 キャベツ 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。  【キャベツと水菜のやわらか煮】 細かく刻んだキャベツ・水菜各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>