


# 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

**1/13(月)**

**鶏肉とキャベツのやわらか煮・温野菜サラダ・おかゆ**




**材料**  
若鶏ムネ肉  
キャベツ  
  
グリーンリーフ又葉野菜  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉とキャベツのやわらか煮】  
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだキャベツ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。  
  
【温野菜サラダ】  
細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。

**1/14(火)**

**白菜の豆腐サラダ・玉葱の煮もの・おかゆ**




**材料**  
白菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐  
  
玉葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【白菜の豆腐サラダ】  
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、水分がなくなるまでさらにゆで、つぶす。  
  
【玉葱の煮もの】  
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまで煮る。

**1/15(水)**

**水菜のペースト プレーンヨーグルトがけ・きざみ大根・おかゆ**




**材料**  
水菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト  
  
大根  
  
おかゆ

**作り方**  
【水菜のペースト プレーンヨーグルトがけ】  
細かく刻んだ水菜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、湯小さじ1でのばし、ヨーグルト大さじ2をかける。  
  
【きざみ大根】  
細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

**1/16(木)**

**レタスの黄身あえ・人参のペースト・おかゆ**




**材料**  
レタス  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵  
  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【レタスの黄身あえ】  
細かく刻んだレタス大さじ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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

**1/17(金)**

**鶏肉とコーンのレンジ蒸し・白菜の煮びたし・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
カーネルコーン  
  
白菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉とコーンのレンジ蒸し】  
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、薄皮をむいて細かく刻んだコーン小さじ1/2を混ぜてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  
  
【白菜の煮びたし】  
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る。

**1/18(土)**

**豆腐のとろとろ・キャベツと人参のあえもの・おかゆ**



**材料**  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐  
  
キャベツ  
人参  
  
おかゆ

**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。  
  
【キャベツと人参のあえもの】  
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強を柔らかくなるまでゆでる。