







## 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>1/20(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>サニーレタスの黄身あえ・大根と人参のやわらか煮・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; 卵  大根 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【サニーレタスの黄身あえ】 細かく刻んだサニーレタス大さじ2、卵黄小さじ1を混ぜ、十分に火を通し、ほぐす。  【大根と人参のやわらか煮】 細かく刻んだ大根大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>1/21(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱の白あえ風・きざみ白菜・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 玉葱  白菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【玉葱の白あえ風】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。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。  【きざみ白菜】 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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>1/22(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>きざみ人参のプレーンヨーグルトあえ・キャベツのとろとろ・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  キャベツ  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【きざみ人参のプレーンヨーグルトあえ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2をあえる。  【キャベツのとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>
<p style="text-align: center;"><b>1/23(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・胡瓜とレタスのやわらかあえ</b></p>  <p><b>材料</b> 温泉卵  胡瓜 レタス又葉野菜  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。  【胡瓜とレタスのやわらかあえ】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2、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>1/24(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>水菜のペースト ヨーグルトがけ・人参の煮つぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 水菜 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; プレーンヨーグルト  人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【水菜のペースト 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。  【人参の煮つぶし】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>1/25(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐のとろとろ・二色あえ・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; 豆腐  玉葱 グリーンリーフ又葉野菜  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。  【二色あえ】 細かく刻んだ玉葱・グリーンリーフ各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>