

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;">1/27(月)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・サニーレタス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 サニーレタス又葉野菜 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。 【サニーレタスとミニトマトのおひたし】 細かく刻んだサニーレタス大さじ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>	<p style="text-align: center;">1/28(火)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と玉葱のつぶしあえ・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 玉葱 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐と玉葱のつぶしあえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟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。 【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>	<p style="text-align: center;">1/29(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と白菜のレンジ蒸し・つぶし玉葱・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 白菜 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と白菜のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を混ぜ合わせ、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。 【つぶし玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>
<p style="text-align: center;">1/30(木)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 人参ソース・グリーンサラダ・おかゆ</p>  <p>材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト グリーンリーフ又葉野菜 胡瓜 おかゆ</p> <p>作り方 【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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【グリーンサラダ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2、皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">1/31(金)</p> <p style="text-align: center;">キャベツの黄身あえ・人参のコーン煮・おかゆ</p>  <p>材料 卵 キャベツ 人参 カーネルコーン おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツの黄身あえ】 細かく刻んだキャベツ大さじ2、卵黄小さじ1を混ぜ、十分に火を通し、ほぐす。 【人参のコーン煮】 細かく刻んだ人参大さじ1強、薄皮をむいて細かく刻んだコーン小さじ1/2を軟らかくなるまで煮る。</p>	<p style="text-align: center;">2/1(土)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・白菜と大根のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 白菜 大根 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。 【白菜と大根のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・大根各大さじ2を軟らかくなるまで煮る。</p>