

## 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>2/3(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>キャベツのそぼろ煮・人参のペースト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 鶏ひき肉 キャベツ  人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【キャベツのそぼろ煮】 ひき肉小さじ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、ひき肉を加える。  【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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/4(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>つぶし豆腐・白菜と玉葱のサラダ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐  白菜 玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【つぶし豆腐】 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。  【白菜と玉葱のサラダ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/5(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ミニトマトの黄身あえ・大根の煮もの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 ミニトマト  大根  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ミニトマトの黄身あえ】 ミニトマト1コの皮・種を取って細かく刻み、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40秒加熱し、細かくほぐす。  【大根の煮もの】 細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまで煮る。</p>
<p style="text-align: center;"><b>2/6(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>キャベツの白あえ風・サニーレタスのおひたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> キャベツ &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐  サニーレタス又葉野菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【キャベツの白あえ風】 2cm角の豆腐、細かく刻んだキャベツ大さじ2を共に柔らかくなるまでゆで、水分がなくなるまでさらにゆで、つぶす。  【サニーレタスのおひたし】 細かく刻んだサニーレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/7(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト 水菜ペーストのせ・やわらか玉葱・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  玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【プレーンヨーグルト 水菜ペーストのせ】 細かく刻んだ水菜大さじ2を柔らかくなるまでゆでてすりつぶし、湯小さじ1でのばし、ヨーグルト大さじ2にのせる。  【やわらか玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/8(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・白菜と人参のつぶし煮</b></p>  <p><b>材料</b> 卵  白菜 人参  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。  【白菜と人参のつぶし煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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、つぶす。</p>