

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;">2/10(月)</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を柔らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">2/11(火)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とグリーンリーのやわらか煮・胡瓜のとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 グリーンリーフ又葉野菜 胡瓜 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とグリーンリーのやわらか煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。 【胡瓜のとろとろ】 皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ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;">2/12(水)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・キャベツと人参のつぶし煮</p>  <p>材料 卵 キャベツ 人参 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。 【キャベツと人参のつぶし煮】 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、つぶす。</p>
<p style="text-align: center;">2/13(木)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・水菜と玉葱のサラダ・おかゆ</p>  <p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 水菜 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【つぶし豆腐】 2cm角の豆腐をつぶし、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【水菜と玉葱のサラダ】 細かく刻んだ水菜・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;">2/14(金)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ・大根のとろみ煮・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 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【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。 【大根のとろみ煮】 細かく刻んだ大根大さじ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;">2/15(土)</p> <p style="text-align: center;">サニーレタスの白あえ風・やわらかミニトマト・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 サニーレタス又葉野菜 ミニトマト おかゆ</p> <p>作り方 【サニーレタスの白あえ風】 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、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。 【やわらかミニトマト】 ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。</p>