

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;">2/17(月)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・グリーンサラダ・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 キャベツ グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【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。 【グリーンサラダ】 細かく刻んだキャベツ・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>	<p style="text-align: center;">2/18(火)</p> <p style="text-align: center;">白菜の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 白菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【白菜の黄身あえ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。</p>	<p style="text-align: center;">2/19(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・やわらかトマト・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 玉葱 トマト おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ2を混ぜ、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。 【やわらかトマト】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。</p>
<p style="text-align: center;">2/20(木)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・玉葱のコーン煮</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 玉葱 カーネルコーン 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。 【玉葱のコーン煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2、薄皮をむいて細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">2/21(金)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 人参ソースのせ・きざみキャベツ・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 キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト 人参ソースのせ】 細かく刻んだ人参大さじ1強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。 【きざみキャベツ】 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る。</p>	<p style="text-align: center;">2/22(土)</p> <p style="text-align: center;">白菜と豆腐のサラダ・とろとろ大根・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 白菜 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【白菜と豆腐のサラダ】 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。 【とろとろ大根】 細かく刻んだ大根大さじ2をすりつぶし、片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p>