

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;">3/3(月)</p> <p style="text-align: center;">玉葱の卵サラダ・白菜のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 卵 玉葱 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【玉葱の卵サラダ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。</p> <p>【白菜のやわらか煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまで煮る。</p>	<p style="text-align: center;">3/4(火)</p> <p style="text-align: center;">キャベツの白あえ風・グリーンリーフのおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【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を共に軟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。</p> <p>【グリーンリーフのおひたし】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">3/5(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏がゆ・玉葱のつぶし煮</p>  <p>材料 若鶏コマ 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏がゆ】 皮・脂を取って細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆで、おかゆにのせる。</p> <p>【玉葱のつぶし煮】 食べやすく切った玉葱大さじ2を軟らかくなるまで煮、つぶす。</p>
<p style="text-align: center;">3/6(木)</p> <p style="text-align: center;">キャベツのプレーンヨーグルトあえ・人参のサラダ・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツのプレーンヨーグルトあえ】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2とあえる。</p> <p>【人参のサラダ】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">3/7(金)</p> <p style="text-align: center;">人参と豆腐のつぶしあえ・白菜と大根の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 人参 白菜 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【人参と豆腐のつぶしあえ】 2cm角の豆腐、細かく刻んだ人参大さじ1強を共に軟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。</p> <p>【白菜と大根の煮もの】 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>	<p style="text-align: center;">3/8(土)</p> <p style="text-align: center;">ミニトマトの黄身あえ・サニーレタスのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 温泉卵 ミニトマト サニーレタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【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。</p> <p>【サニーレタスのとろとろ】 細かく刻んだサニーレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>