

## 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>3/10(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱のヨーグルトサラダ・レタスの煮もの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 玉葱 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト  レタス又葉野菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【玉葱のヨーグルトサラダ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2であえる。  【レタスの煮もの】 細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>3/11(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐のとろとろ・つぶし玉葱・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐  玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【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;"><b>3/12(水)</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> ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 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強を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p>
<p style="text-align: center;"><b>3/13(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉と人参のレンジ蒸し・キャベツの煮びたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ 人参  キャベツ  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉と人参のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  【キャベツの煮びたし】 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る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>3/14(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐とサニーレタスのつぶしあえ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> サニーレタス又葉野菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐  かぼちゃ  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐とサニーレタスのつぶしあえ】 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、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。  【かぼちゃのマッシュ】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を軟らかくなるまでゆでてつぶし、湯少々でのばす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>3/15(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>グリーンリーの黄身あえ・人参のペースト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 グリーンリーフ又葉野菜  人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【グリーンリーの黄身あえ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>