

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

3/17(月)

卵がゆ・キャベツと人参のつぶし煮



材料
温泉卵
キャベツ
人参
おかゆ

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。

3/18(火)

白菜の白あえ風・サニーレタスのおひたし・おかゆ



材料
豆腐
白菜
サニーレタス又葉野菜
おかゆ

作り方
【白菜の白あえ風】
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角の豆腐を加えてさらにゆで、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。

3/19(水)

鶏肉とグリーンリーの煮もの・つぶし玉葱・おかゆ



材料
若鶏コマ
グリーンリーフ又葉野菜
玉葱
おかゆ

作り方
【鶏肉とグリーンリーの煮もの】
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。

【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。

3/20(木)

鶏肉と水菜のレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
水菜
人参
おかゆ

作り方
【鶏肉と水菜のレンジ蒸し】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ水菜大さじ2に、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。

【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。

3/21(金)

玉葱の卵サラダ・白菜のやわらか煮・おかゆ



材料
玉葱
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵
白菜
おかゆ

作り方
【玉葱の卵サラダ】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔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。

【白菜のやわらか煮】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまで煮る。

3/22(土)

プレーンヨーグルト トマトペーストのせ・胡瓜のとろとろ・おかゆ



材料
トマト
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト
胡瓜
おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト トマトペーストのせ】
皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1/2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【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。