

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;">3/24(月)</p> <p style="text-align: center;">人参の白あえ風・キャベツのやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 人参 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【人参の白あえ風】 細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に軟らかくなるまでゆで、つぶす。 【キャベツのやわらか煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を軟らかくなるまで煮る。</p>	<p style="text-align: center;">3/25(火)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・人参のペースト</p>  <p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 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。 【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>	<p style="text-align: center;">3/26(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と白菜のレンジ蒸し・とろとろ大根・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 白菜 大根 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。 【とろとろ大根】 細かく刻んだ大根大さじ2に片栗粉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>
<p style="text-align: center;">3/27(木)</p> <p style="text-align: center;">水菜の黄身サラダ・ミニトマトのピューレ・おかゆ</p>  <p>材料 卵 水菜 ミニトマト おかゆ</p> <p>作り方 【水菜の黄身サラダ】 細かく刻んだ水菜大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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、混ぜる。 【ミニトマトのピューレ】 皮・種を取って細かく刻んだミニトマト1コに、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">3/28(金)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ・玉葱のコーン煮・おかゆ</p>  <p>材料 グリーンリーフ又葉野菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト 玉葱 カーネルコーン おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ】 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、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【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を軟らかくなるまで煮る。</p>	<p style="text-align: center;">3/29(土)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・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 胡瓜 レタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【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。 【グリーンサラダ】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2、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>