





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

3/31(月)
グリーンリーの黄身あえ・白菜のやわらか煮・おかゆ

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> 卵 白菜 おかゆ
作り方 【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。 【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。

4/1(火)
豆腐のとろとろ・グリーンサラダ・おかゆ

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
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・細かく刻んだレタス各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

4/2(水)
プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ・玉葱のコーン煮・おかゆ

材料 サニーレタス又葉野菜 <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
作り方 【プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ】 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、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、細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまで煮る。

4/3(木)
卵がゆ・チンゲン菜と人参の煮もの

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 チンゲン菜 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。 【チンゲン菜と人参の煮もの】 細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまで煮、水にさらして水気を絞る。細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまで煮、チンゲン菜を加える。

4/4(金)
鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・つぶし玉葱・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 キャベツ 玉葱 おかゆ
作り方 【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻み、細かく刻んだキャベツ大さじ2と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。 【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、細かくつぶす。

4/5(土)
豆腐と白菜の白あえ風・とろとろ大根・おかゆ

材料 豆腐 白菜 大根 おかゆ
作り方 【豆腐と白菜の白あえ風】 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、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。