

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;">4/14(月)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・人参のペースト</p>  <p>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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">4/15(火)</p> <p style="text-align: center;">白菜の白あえ風・サニーレタスのおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 白菜 «ご家庭でご用意していただく食材» 豆腐 サニーレタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>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。</p>	<p style="text-align: center;">4/16(水)</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・大根の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 グリーンリーフ又葉野菜 <ご家庭でご用意していただく材料> プレーンヨーグルト 大根 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を柔らかくなるまでゆでてすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【大根の煮もの】 細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまで煮る。</p>
<p style="text-align: center;">4/17(木)</p> <p style="text-align: center;">人参の黄身あえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 人参 «ご家庭でご用意していただく食材» 卵 胡瓜 おかゆ</p> <p>作り方 【人参の黄身あえ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。卵黄小さじ1を加え、十分に火を通す。 【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る。</p>	<p style="text-align: center;">4/18(金)</p> <p style="text-align: center;">かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 かぼちゃ <ご家庭でご用意していただく材料> プレーンヨーグルト 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ】 解凍し、皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2であえる。 【玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまで煮る。</p>	<p style="text-align: center;">4/19(土)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・玉葱と人参のサラダ・おかゆ</p>  <p>材料 «ご家庭でご用意していただく食材» 豆腐 玉葱 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【つぶし豆腐】 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。 【玉葱と人参のサラダ】 細かく刻んだ玉葱大さじ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る。</p>