


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

4/21(月)

卵がゆ・白菜のコーン煮



材料
 <<ご家庭でご用意いただく食材>>
 卵

 白菜
 カーネルコーン


 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。

【白菜のコーン煮】
 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。

4/22(火)

レタスの白あえ風・やわらかミニトマト・おかゆ



材料
 豆腐
 レタス又葉野菜

 ミニトマト


 おかゆ

作り方
【レタスの白あえ風】
 細かく刻んだレタス大さじ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。

【やわらかミニトマト】
 ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、つぶす。

4/23(水)

水菜のペースト ヨーグルトがけ・人参の煮つぶし・おかゆ



材料
 水菜
 <<ご家庭でご用意いただく材料>>
 プレーンヨーグルト

 人参


 おかゆ

作り方
【水菜のペースト ヨーグルトがけ】
 細かく刻んだ水菜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、湯小さじ1でのばし、ヨーグルト大さじ2をかける。

【人参の煮つぶし】
 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまで煮、つぶす。

4/24(木)

鶏肉と人参のやわらか煮・きざみ玉葱・おかゆ



材料
 若鶏コマ
 人参

 玉葱


 おかゆ

作り方
【鶏肉と人参のやわらか煮】
 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまで煮、鶏肉と混ぜる。

【きざみ玉葱】
 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

4/25(金)

サニーレタスの黄身あえ・胡瓜のとろとろ・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食材>>
 卵

 胡瓜


 おかゆ

作り方
【サニーレタスの黄身あえ】
 細かく刻んだサニーレタス大さじ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。

【胡瓜のとろとろ】
 皮を取り、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。

4/26(土)

鶏肉とチンゲン菜のレンジ蒸し・かぼちゃのつぶし煮・おかゆ



材料
 若鶏ムネ肉
 チンゲン菜

 かぼちゃ

 おかゆ

作り方
【鶏肉とチンゲン菜のレンジ蒸し】
 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）大さじ2を混ぜ、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。

【かぼちゃのつぶし煮】
 皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を柔らかくなるまで煮、つぶす。