

## 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;"><b>4/21(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・白菜のコーン煮</b></p>  <p><b>材料</b>                  &lt;&lt;ご家庭でご用意いただく食材&gt;&gt;                  卵                   白菜                  カーネルコーン                   おかゆ</p> <p><b>作り方</b>  <b>【卵がゆ】</b>                  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。   <b>【白菜のコーン煮】</b>                  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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>4/22(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>レタスの白あえ風・やわらかミニトマト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b>                  豆腐                  レタス又葉野菜                   ミニトマト                   おかゆ</p> <p><b>作り方</b>  <b>【レタスの白あえ風】</b>                  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。   <b>【やわらかミニトマト】</b>                  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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>4/23(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>水菜のペースト ヨーグルトがけ・人参の煮つぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b>                  水菜                  &lt;&lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt;&gt;                  プレーンヨーグルト                   人参                   おかゆ</p> <p><b>作り方</b>  <b>【水菜のペースト ヨーグルトがけ】</b>                  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。   <b>【人参の煮つぶし】</b>                  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。</p>
<p style="text-align: center;"><b>4/24(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉と人参のやわらか煮・きざみ玉葱・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b>                  若鶏コマ                  人参                   玉葱                   おかゆ</p> <p><b>作り方</b>  <b>【鶏肉と人参のやわらか煮】</b>                  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。   <b>【きざみ玉葱】</b>                  細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>4/25(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>サニーレタスの黄身あえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b>                  サニーレタス又葉野菜                  &lt;&lt;ご家庭でご用意いただく食材&gt;&gt;                  卵                   胡瓜                   おかゆ</p> <p><b>作り方</b>  <b>【サニーレタスの黄身あえ】</b>                  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。   <b>【胡瓜のとろとろ】</b>                  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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>4/26(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>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</b></p>  <p><b>材料</b>                  若鶏ムネ肉                  チンゲン菜                   かぼちゃ                   おかゆ</p> <p><b>作り方</b>  <b>【鶏肉とチンゲン菜のレンジ蒸し】</b>                  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。   <b>【かぼちゃのつぶし煮】</b>                  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。</p>