

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

4/28(月)
卵がゆ・人参のピューレ

材料 卵 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。 【人参のピューレ】 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。

4/29(火)
豆腐とレタスのつぶしあえ・白菜のコーン煮・おかゆ

材料 レタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく食材> 豆腐 白菜 カーネルコーン おかゆ
作り方 【豆腐とレタスのつぶしあえ】 細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。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。 【白菜のコーン煮】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2、薄皮をむいて細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまで煮る。

4/30(水)
人参の黄身あえ・キャベツのおひたし・おかゆ

材料 人参 <<ご家庭でご用意いただく食材>> 卵 キャベツ おかゆ
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てつぶし、卵黄小さじ1を加えて十分に火を通す。 【キャベツのおひたし】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

5/1(木)
鶏肉と水菜のやわらか煮・つぶし玉葱・おかゆ

材料 若鶏ムネ角切り肉 水菜 玉葱 おかゆ
作り方 【鶏肉と水菜のやわらか煮】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻み、ゆでる。細かく刻んだ水菜大さじ2を柔らかくなるまで煮、鶏肉を加える。 【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、つぶす。

5/2(金)
鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し・白菜と人参のあえもの・おかゆ

材料 若鶏コマ グリーンリーフ又葉野菜 白菜 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【白菜と人参のあえもの】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。

5/3(土)
プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ・やわらかミニトマト・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 ミニトマト 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。 【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秒加熱する。