

## 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

5/5(月)	5/6(火)	5/7(水)
<b>0</b>	<b>鶏丼・人参サラダ</b>	<b>玉葱の黄身あえ・かぼちゃのつぶし煮・おかゆ</b>
		
<b>材料</b>	<b>材料</b> 若鶏ムネ肉 人参 おかゆ	<b>材料</b> 玉葱 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 かぼちゃ おかゆ
<b>作り方</b> 0	<b>作り方</b> 【鶏丼】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆで、おかゆにのせる。  【人参サラダ】 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。	<b>作り方</b> 【玉葱の黄身あえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。  【かぼちゃのつぶし煮】 皮・種を取り、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。
<b>5/8(木)</b>	<b>5/9(金)</b>	<b>5/10(土)</b>
<b>鶏肉と人参のやわらかあえ・白菜の煮もの・おかゆ</b>	<b>プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ・大根のやわらか煮・おかゆ</b>	<b>豆腐のとろとろ・白菜と人参のつぶしあえ・おかゆ</b>
		
<b>材料</b> 若鶏コマ 人参 白菜 おかゆ	<b>材料</b> グリーンリーフ又葉野菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト 大根 おかゆ	<b>材料</b> ＜ご家庭でご用意いただく食材＞ 豆腐 白菜 人参 おかゆ
<b>作り方</b> 【鶏肉と人参のやわらかあえ】 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ゆで、鶏肉を加える。  【白菜の煮もの】 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。	<b>作り方</b> 【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。  【大根のやわらか煮】 細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまで煮る。	<b>作り方</b> 【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。  【白菜と人参のつぶしあえ】 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、つぶす。