


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

5/12(月)

鶏肉とコーンのレンジ蒸し・白菜の煮びたし・おかゆ



材料
若鶏コマ
カーネルコーン

白菜


おかゆ

作り方
【鶏肉とコーンのレンジ蒸し】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、薄皮をむいて細かく刻んだコーン小さじ1/2を混ぜてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【白菜の煮びたし】
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。

5/13(火)

水菜の黄身サラダ・ミニトマトのピューレ・おかゆ



材料
卵
水菜

ミニトマト


おかゆ

作り方
【水菜の黄身サラダ】
細かく刻んだ水菜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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、混ぜる。

【ミニトマトのピューレ】
皮・種を取って細かく刻んだミニトマト1コに、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶす。

5/14(水)

キャベツの白あえ風・2色あえ・おかゆ



材料
豆腐
キャベツ

玉葱
人参

おかゆ

作り方
【キャベツの白あえ風】
2cm角の豆腐、細かく刻んだキャベツ大さじ2を共に柔らかくなるまでゆで、水分がなくなるまでさらにゆで、つぶす。

【2色あえ】
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。

5/15(木)

プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ・大根のとりみ煮・おかゆ



材料
人参
<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

作り方
【プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ】
細かく刻んだ人参大さじ1強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。

【大根のとりみ煮】
細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまで煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。

5/16(金)

卵がゆ・胡瓜とレタスのサラダ



材料
<<ご家庭でご用意いただく食材>>
卵

胡瓜
レタス又葉野菜


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。

【胡瓜とレタスのサラダ】
皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2、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。

5/17(土)

つぶし豆腐・かぼちゃのやわらか煮・おかゆ



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

かぼちゃ

おかゆ

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。

【かぼちゃのやわらか煮】
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、すりつぶす。