

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;">5/19(月)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・キャベツと玉葱の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 キャベツ 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【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。 【キャベツと玉葱の煮もの】 細かく刻んだキャベツ・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまで煮る。</p>	<p style="text-align: center;">5/20(火)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 人参ソース・白菜の煮びたし・おかゆ</p>  <p>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 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト 人参ソース】 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。 【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。</p>	<p style="text-align: center;">5/21(水)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・2色あえ</p>  <p>材料 卵 ほうれん草 玉葱 おかゆ</p> <p>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。 【2色あえ】 解凍し、細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ1、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;">5/22(木)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と玉葱のつぶしあえ・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 玉葱 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐と玉葱のつぶしあえ】 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。 【人参のペースト】 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。</p>	<p style="text-align: center;">5/23(金)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とサニーレタスのレンジ蒸し・キャベツのやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ サニーレタス又葉野菜 キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とサニーレタスのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだサニーレタス大さじ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。 【キャベツのやわらか煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を柔らかくなるまで煮る。</p>	<p style="text-align: center;">5/24(土)</p> <p style="text-align: center;">チンゲン菜の卵サラダ・胡瓜と人参のつぶし煮・おかゆ</p>  <p>材料 温泉卵 チンゲン菜 胡瓜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【チンゲン菜の卵サラダ】 細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）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、ほぐす。 【胡瓜と人参のつぶし煮】 皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまで煮、つぶす。</p>