

## 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

5/19(月)

豆腐のとろとろ・キャベツと玉葱の煮もの・おかゆ




材料  
豆腐  
キャベツ  
玉葱  
おかゆ

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。

5/20(火)

プレーンヨーグルト 人参ソース・白菜の煮びたし・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  
白菜  
おかゆ

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。

5/21(水)

卵がゆ・2色あえ




材料  
卵  
ほうれん草  
玉葱  
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。

【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。

5/22(木)

豆腐と玉葱のつぶしあえ・人参のペースト・おかゆ




材料  
豆腐  
玉葱  
人参  
おかゆ

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。

5/23(金)

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




材料  
若鶏コマ  
サニーレタス又葉野菜  
キャベツ  
おかゆ

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。

5/24(土)

チンゲン菜の卵サラダ・胡瓜と人参のつぶし煮・おかゆ



材料  
温泉卵  
チンゲン菜  
胡瓜  
人参  
おかゆ

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。