

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

5/26(月)

プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ・グリーンリーフのやわらか煮・おかゆ



材料
ミニトマト
〈ご家庭でご用意いただく材料〉
プレーンヨーグルト

グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ】
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20秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【グリーンリーフのやわらか煮】
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煮る。

5/27(火)

人参の白あえ風・とろとろ大根・おかゆ



材料
人参
〈ご家庭でご用意いただく食材〉
豆腐

大根

おかゆ

作り方
【人参の白あえ風】
細かく刻んだ人参大さじ1強、2cm角の豆腐を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

【とろとろ大根】
細かく刻んだ大根大さじ2に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

5/28(水)

白菜の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ



材料
白菜
〈ご家庭でご用意いただく材料〉
卵

人参

おかゆ

作り方
【白菜の黄身あえ】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2、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。

【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。

5/29(木)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・やわらかトマト・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
玉葱

トマト

おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】
皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ2を混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約50秒加熱する。

【やわらかトマト】
皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。

5/30(金)

豆腐のとろとろ・温野菜サラダ・おかゆ



材料
〈ご家庭でご用意いただく材料〉
豆腐

キャベツ
人参

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。

【温野菜サラダ】
細かく刻んだキャベツ大さじ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。

5/31(土)

鶏がゆ・玉葱のつぶし煮



材料
若鶏コマ

玉葱

おかゆ

作り方
【鶏がゆ】
皮・脂を取って細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆで、おかゆにのせる。

【玉葱のつぶし煮】
食べやすく切った玉葱大さじ2を柔らかくなるまで煮、つぶす。