

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

6/2(月)

鶏肉とサニーレタスのレンジ蒸し・白菜の煮もの・おかゆ



材料
若鶏コマ
サニーレタス又葉野菜

白菜

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。

【白菜の煮もの】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまで煮る。

6/3(火)

玉葱の白あえ風・きざみチンゲン菜・おかゆ



材料
«ご家庭でご用意していただく食材»
豆腐
玉葱

チンゲン菜

おかゆ

作り方
【玉葱の白あえ風】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟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。

【きざみチンゲン菜】
細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。

6/4(水)

レタスの黄身あえ・人参のペースト・おかゆ



材料
レタス
<ご家庭でご用意していただく材料>
卵

人参

おかゆ

作り方
【レタスの黄身あえ】
細かく刻んだレタス大さじ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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

6/5(木)

プレーンヨーグルト 水菜のペーストのせ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ



材料
水菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

かぼちゃ

おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト 水菜のペーストのせ】
細かく刻んだ水菜大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2にのせる。

【かぼちゃのマッシュ】
皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。

6/6(金)

豆腐のとろとろ・野菜サラダ・おかゆ



材料
豆腐

グリーンリーフ又葉野菜
ミニトマト

おかゆ

作り方
【豆腐のとろとろ】
2 c m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。

【野菜サラダ】
細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2、皮・種を取って細かく刻んだミニトマト1コを軟らかくなるまでゆでる。

6/7(土)

卵がゆ・白菜と人参のつぶし煮



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

白菜
人参

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。

【白菜と人参のつぶし煮】
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強を軟らかくなるまで煮、つぶす。