

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

6/9(月)
キャベツの黄身サラダ・人参のすりつぶし・おかゆ

材料 卵 キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【キャベツの黄身サラダ】 細かく刻んだキャベツ大さじ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。 【人参のすりつぶし】 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。

6/10(火)
プレーンヨーグルト チンゲン菜ペーストのせ・玉葱の煮もの・おかゆ

材料 チンゲン菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト 玉葱 おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト チンゲン菜ペーストのせ】 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、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【玉葱の煮もの】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまで煮る。

6/11(水)
鶏肉と大根のやわらか煮・きざみレタス・おかゆ

材料 若鶏コマ 大根 レタス おかゆ
作り方 【鶏肉と大根のやわらか煮】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻み、ゆでる。細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。 【きざみレタス】 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。

6/12(木)
豆腐と人参のサラダ・水菜のすりつぶし・おかゆ

材料 豆腐 人参 水菜 おかゆ
作り方 【豆腐と人参のサラダ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に柔らかくなるまでゆで、つぶす。 【水菜のすりつぶし】 細かく刻んだ水菜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

6/13(金)
卵がゆ・キャベツのコーン煮

材料 ＜ご家庭でご用意していただく食材＞ 卵 キャベツ カーネルコーン 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。 【キャベツのコーン煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまで煮る。

6/14(土)
さつまいのペースト ヨーグルトあえ・白菜と人参のつぶし煮・おかゆ

材料 さつまい ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト 白菜 人参 おかゆ
作り方 【さつまいのペースト ヨーグルトあえ】 解凍して皮を取り、細かく刻んださつまい大さじ2柔らかくなるまでゆで、熱いうちにつぶしてヨーグルト大さじ2であえる。 【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強を柔らかくなるまで煮、つぶす。