





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


6/16(月)
玉葱の黄身あえ・かぼちゃのつぶし煮・おかゆ

<p>材料</p> <p>玉葱</p> <p>＜ご家庭でご用意いただく材料＞</p> <p>卵</p> <p>かぼちゃ</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方</p> <p>【玉葱の黄身あえ】</p> <p>細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。</p> <p>【かぼちゃのつぶし煮】</p> <p>皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を軟らかくなるまで煮、つぶす。</p>

6/17(火)
水菜のペースト ヨーグルトがけ・人参のピューレ・おかゆ

<p>材料</p> <p>水菜</p> <p>＜ご家庭でご用意いただく材料＞</p> <p>プレーンヨーグルト</p> <p>人参</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方</p> <p>【水菜のペースト ヨーグルトがけ】</p> <p>細かく刻んだ水菜大さじ2を軟らかくなるまでゆで、湯小さじ1でのばし、ヨーグルト大さじ2をかける。</p> <p>【人参のピューレ】</p> <p>細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまで煮、つぶす。</p>

6/18(水)
豆腐のとろとろ・野菜サラダ・おかゆ

<p>材料</p> <p>＜ご家庭でご用意いただく食材＞</p> <p>豆腐</p> <p>レタス又葉野菜</p> <p>トマト</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方</p> <p>【豆腐のとろとろ】</p> <p>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。</p> <p>【野菜サラダ】</p> <p>細かく刻んだレタス大さじ2、皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1/2を軟らかくなるまでゆでる。</p>

6/19(木)
鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・グリーンリーのやわらか煮・おかゆ

<p>材料</p> <p>若鶏コマ</p> <p>キャベツ</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方</p> <p>【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】</p> <p>皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだキャベツ大さじ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。</p> <p>【グリーンリーのやわらか煮】</p> <p>細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を軟らかくなるまで煮る。</p>

6/20(金)
卵がゆ・白菜と人参のつぶし煮

<p>材料</p> <p>卵</p> <p>白菜</p> <p>人参</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方</p> <p>【卵がゆ】</p> <p>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。</p> <p>【白菜と人参のつぶし煮】</p> <p>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。</p>

6/21(土)
人参の白あえ風・玉葱の煮もの・おかゆ

<p>材料</p> <p>＜ご家庭でご用意いただく食材＞</p> <p>豆腐</p> <p>人参</p> <p>玉葱</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方</p> <p>【人参の白あえ風】</p> <p>細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、2 c m角の豆腐を加え、水分がなくなるまでさらにゆで、つぶす。</p> <p>【玉葱の煮もの】</p> <p>細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでだし汁で煮る。</p>