

## 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)	6/17(火)	6/18(水)
<b>玉葱の黄身あえ・かぼちゃのつぶし煮・おかゆ</b>	<b>水菜のペースト ヨーグルトかけ・人参のピューレ・おかゆ</b>	<b>豆腐のとろとろ・野菜サラダ・おかゆ</b>
		
<b>材料</b> 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵  かぼちゃ  おかゆ	<b>材料</b> 水菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト  人参  おかゆ	<b>材料</b> <ご家庭でご用意していただく食材> 豆腐  レタス又葉野菜 トマト  おかゆ
<b>作り方</b> <p><b>【玉葱の黄身あえ】</b>          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><b>【かぼちゃのつぶし煮】</b>          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>	<b>作り方</b> <p><b>【水菜のペースト ヨーグルトかけ】</b>          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><b>【人参のピューレ】</b>          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>	<b>作り方</b> <p><b>【豆腐のとろとろ】</b>          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。</p> <p><b>【野菜サラダ】</b>          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>
<b>6/19(木)</b> <b>鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・グリーンリーフのやわらか煮・おかゆ</b>	<b>6/20(金)</b> <b>卵がゆ・白菜と人参のつぶし煮</b>	<b>6/21(土)</b> <b>人参の白あえ風・玉葱の煮もの・おかゆ</b>
		
<b>材料</b> 若鶏コマ キャベツ  グリーンリーフ又葉野菜  おかゆ	<b>材料</b> 卵  白菜 人参  おかゆ	<b>材料</b> <ご家庭でご用意していただく食材> 豆腐 人参  玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <p><b>【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】</b>          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><b>【グリーンリーフのやわらか煮】</b>          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>	<b>作り方</b> <p><b>【卵がゆ】</b>          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><b>【白菜と人参のつぶし煮】</b>          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>	<b>作り方</b> <p><b>【人参の白あえ風】</b>          細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、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。</p> <p><b>【玉葱の煮もの】</b>          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>