# 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

## 6/23(月)

**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を軟らかくなるまで煮、つぶす。

## 6/24(火)

**キャベツの黄身サラダ・グリーンリーフの煮もの・おかゆ**

**材料**

キャベツ
«ご家庭でご用意していただく食材»
卵

グリーンリーフ又葉野菜

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。

【グリーンリーフの煮もの】
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ゆでる。

## 6/25(水)

**豆腐のとろとろ・大根と人参の煮びたし・おかゆ**

**材料**

＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

大根
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。

【大根と人参の煮びたし】
細かく刻んだ大根大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまで煮る。

## 6/26(木)

**プレーンヨーグルト　ミニトマトペーストのせ・キャベツと玉葱のやわらか煮・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

キャベツ
玉葱

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】
皮・種を取って細かく刻んだミニトマト1コにラップをかけ、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。

【キャベツと玉葱のやわらか煮】
細かく刻んだキャベツ・玉葱各大さじ2を軟らかくなるまで煮る。

## 6/27(金)

**卵がゆ・２色あえ**

**材料**

卵

玉葱
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。

【２色あえ】
細かく刻んだ玉葱大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。

## 6/28(土)

**人参の豆腐サラダ・やわらか白菜・おかゆ**

**材料**

人参
«ご家庭でご用意していただく食材»
豆腐

白菜

おかゆ

**作り方**

【人参の豆腐サラダ】
細かく刻んだ人参大さじ1強、2cm角の豆腐を軟らかくなるまでゆで、つぶす。

【やわらか白菜】
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ゆでる。