

カットミール 離乳食の作り方（7～8ヶ月頃）

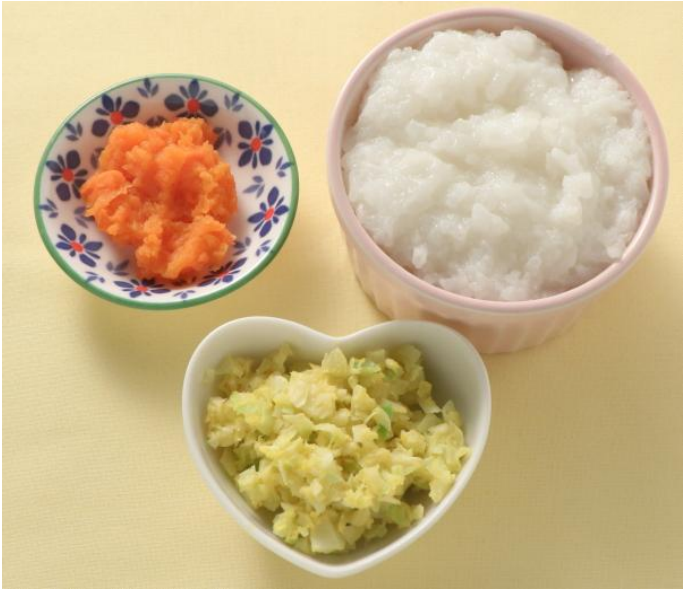
※おかゆの作り方は「離乳食の進め方」の「成長に合わせた素材の固さ」を参照

6/30(月)
プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ・グリーンリーフのやわらか煮・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 グリーンリーフ又葉野菜 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】 ミニトマト1コの皮・種を取り、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。 【グリーンリーフのやわらか煮】 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。

7/1(火)
つぶし豆腐・サニーレタスと玉葱のおひたし・おかゆ

材料 ＜ご家庭でご用意いただく食材＞ 豆腐 サニーレタス又葉野菜 玉葱 おかゆ
作り方 【つぶし豆腐】 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。 【サニーレタスと玉葱のおひたし】 細かく刻んだサニーレタス・玉葱各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

7/2(水)
キャベツの黄身サラダ・人参のすりつぶし・おかゆ

材料 キャベツ ＜ご家庭でご用意いただく食材＞ 卵 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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

7/3(木)
玉葱のヨーグルトあえ・レタスのコーン煮・おかゆ

材料 玉葱 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト レタス カーネルコーン おかゆ
作り方 【玉葱のヨーグルトあえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2であえる。 【レタスのコーン煮】 細かく刻んだレタス大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を軟らかくなるまで煮る。

7/4(金)
豆腐とかぼちゃのつぶしあえ・白菜と人参の煮もの・おかゆ

材料 豆腐 かぼちゃ 白菜 人参 おかゆ
作り方 【豆腐とかぼちゃのつぶしあえ】 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ゆで、2 c m角の豆腐を加えてさらにゆで、細かくつぶす。 【白菜と人参の煮もの】 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る。

7/5(土)
卵がゆ・水菜と大根のあえもの

材料 温泉卵 水菜 大根 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。 【水菜と大根のあえもの】 細かく刻んだ水菜・大根各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。