

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

<p style="text-align: center;">7/7(月)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ・玉葱のコーン煮・おかゆ</p>  <p>材料 グリーンリーフ又葉野菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト</p> <p>玉葱 カーネルコーン</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ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。</p> <p>【玉葱のコーン煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2、薄皮をむいて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。</p>	<p style="text-align: center;">7/8(火)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・白菜とミニトマトのおひたし</p>  <p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく食材＞ 卵</p> <p>白菜 ミニトマト</p> <p>おかゆ</p> <p>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。</p> <p>【白菜とミニトマトのおひたし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2、皮・種を取って細かく刻んだミニトマト1コを柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">7/9(水)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・レタスと人参の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐</p> <p>レタス又葉野菜 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>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。</p> <p>【レタスと人参の煮もの】 細かく刻んだレタス大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまで煮る。</p>
<p style="text-align: center;">7/10(木)</p> <p style="text-align: center;">人参の黄身あえ・キャベツのおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 卵 人参</p> <p>キャベツ</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【人参の黄身あえ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでてつぶし、卵黄小さじ1を加えて十分に火を通す。</p> <p>【キャベツのおひたし】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">7/11(金)</p> <p style="text-align: center;">玉葱のヨーグルトあえ・きざみチンゲン菜・おかゆ</p>  <p>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</p> <p>チンゲン菜</p> <p>おかゆ</p> <p>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を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2であえる。</p> <p>【きざみチンゲン菜】 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、水にさらして水気を絞る。</p>	<p style="text-align: center;">7/12(土)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と人参のつぶしあえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 人参</p> <p>胡瓜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐と人参のつぶしあえ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。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>【胡瓜のとろとろ】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>