

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

7/14(月)
鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・やわらかサニーレタス・おかゆ

材料 若鶏コマ 玉葱 サニーレタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ2を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【やわらかサニーレタス】 細かく刻んだサニーレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

7/15(火)
さつまいのペースト ヨーグルトあえ・白菜と人参のつぶし煮・おかゆ

材料 さつまい ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト 白菜 人参 おかゆ
作り方 【さつまいのペースト ヨーグルトあえ】 解凍して皮を取り、細かく刻んださつまい大さじ1軟らかくなるまでゆで、熱いうちにつぶしてヨーグルト大さじ2であえる。 【白菜と人参のつぶし煮】 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。

7/16(水)
豆腐のとろとろ・キャベツと玉葱の煮もの・おかゆ

材料 ＜ご家庭でご用意いただく食材＞ 豆腐 キャベツ 玉葱 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。 【キャベツと玉葱の煮もの】 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。

7/17(木)
卵がゆ・チンゲン菜と人参の煮びたし

材料 ＜ご家庭でご用意いただく食材＞ 卵 チンゲン菜 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。 【チンゲン菜と人参の煮びたし】 細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、チンゲン菜を加える。

7/18(金)
人参の白あえ風・キャベツのやわらか煮・おかゆ

材料 豆腐 人参 キャベツ おかゆ
作り方 【人参の白あえ風】 細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に軟らかくなるまでゆで、つぶす。 【キャベツのやわらか煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を軟らかくなるまで煮る。

7/19(土)
ミニトマトの黄身あえ・レタスのとろとろ・おかゆ

材料 温泉卵 ミニトマト レタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【ミニトマトの黄身あえ】 ミニトマト1コの皮・種を取って細かく刻み、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40秒加熱し、細かくほぐす。 【レタスのとろとろ】 細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。