

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;">7/21(月)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 白菜 人参 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。 【白菜と人参のやわらか煮】 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強を柔らかくなるまで煮る。</p>	<p style="text-align: center;">7/22(火)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とレタスのレンジ蒸し・キャベツの煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ レタス又葉野菜 キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とレタスのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだレタス大さじ2を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【キャベツの煮もの】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を柔らかくなるまで煮る。</p>	<p style="text-align: center;">7/23(水)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と水菜のつぶしあえ・大根の煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 水菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐と水菜のつぶしあえ】 細かく刻んだ水菜大さじ2、2cm角の豆腐を柔らかくなるまでゆで、水分がなくなったら、つぶして、混ぜ合わせる。 【大根の煮びたし】 細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">7/24(木)</p> <p style="text-align: center;">玉葱の黄身サラダ・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 卵 玉葱 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【玉葱の黄身サラダ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔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。 【人参のペースト】 細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">7/25(金)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト 人参ソース・きざみブロッコリー・おかゆ</p>  <p>材料 人参 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト ブロッコリー おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト 人参ソース】 細かく刻んだ人参大さじ1強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。 【きざみブロッコリー】 解凍し、細かく刻んだブロッコリー大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">7/26(土)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・玉葱とグリーンリーフのやわらか煮</p>  <p>材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 玉葱 グリーンリーフ又葉野菜 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。 【玉葱とグリーンリーフのやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱・グリーンリーフ各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>