

## 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;"><b>7/28(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ひき肉と人参のレンジ蒸し・グリーンリーのやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 鶏ひき肉 人参  グリーンリーフ又葉野菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ひき肉と人参のレンジ蒸し】 ひき肉小さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  【グリーンリーのやわらか煮】 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煮る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>7/29(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐と人参のあえもの・水菜のすりつぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 人参 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐  水菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐と人参のあえもの】 細かく刻んだ人参大さじ1強を2cm角の豆腐と共に柔らかくなるまでゆで、つぶす。  【水菜のすりつぶし】 細かく刻んだ水菜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>7/30(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>レタスと卵のサラダ・やわらかトマト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 レタス又葉野菜  トマト  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【レタスと卵のサラダ】 細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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、混ぜる。  【やわらかトマト】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。</p>
<p style="text-align: center;"><b>7/31(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>つぶし豆腐・キャベツと玉葱のきざみあえ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐  キャベツ 玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【キャベツと玉葱のきざみあえ】 細かく刻んだキャベツ・玉葱各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>8/1(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト 人参ソース・白菜の煮びたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 人参 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; プレーンヨーグルト  白菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【白菜の煮びたし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまで煮る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>8/2(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>パンがゆ・玉葱の黄身あえ</b></p>  <p><b>材料</b> &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 8枚切り食パン  温泉卵 玉葱</p> <p><b>作り方</b> 【パンがゆ】 耳を取った食パン1/3枚をさいの目切りにし、湯で溶いた粉ミルク又は湯50mlと合わせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、すりつぶす。  【玉葱の黄身あえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。</p>