

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

8/4(月) 豆腐のとろとろ・人参のすりつぶし・おかゆ  材料 くご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 人参 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。 【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。	8/5(火) 鶏肉とコーンのレンジ蒸し・大根の煮もの・おかゆ  材料 若鶏コマ カーネルコーン 大根 おかゆ 作り方 【鶏肉とコーンのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、薄皮をむいて細かく刻んだコーン小さじ1/2を混ぜてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【大根の煮もの】 細かく刻んだ大根大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。	8/6(水) 卵がゆ・白菜とミニトマトのおひたし  材料 卵 白菜 ミニトマト 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。 【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コを軟らかくなるまでゆでる。
8/7(木) プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ・キャベツのやわらか煮・おかゆ  材料 サニーレタス又葉野菜 くご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト キャベツ おかゆ 作り方 【プレーンヨーグルト サニーレタスペーストのせ】 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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【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ゆでる。	8/8(金) 水菜の黄身あえ・きざみ玉葱・おかゆ  材料 卵 水菜 玉葱 おかゆ 作り方 【水菜の黄身あえ】 細かく刻んだ水菜大さじ2を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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。 【きざみ玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。	8/9(土) 人参の白あえ風・とろとろ大根・おかゆ  材料 豆腐 人参 大根 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。 【とろとろ大根】 細かく刻んだ大根大さじ2に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。