

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

8/11(月)
プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ・玉葱の煮もの・おかゆ

材料 ミニトマト <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 玉葱 おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ】 ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【玉葱の煮もの】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまで煮る。

8/12(火)
卵がゆ・かぼちゃとサニーレタスのおひたし

材料 卵 かぼちゃ サニーレタス又葉野菜 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。 【かぼちゃとサニーレタスのおひたし】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2、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る。

8/13(水)
鶏肉と人参のやわらか煮・白菜のとろとろ・おかゆ

材料 若鶏ムネ角切り肉 人参 白菜 おかゆ
作り方 【鶏肉と人参のやわらか煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。 【白菜のとろとろ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。

8/14(木)
つぶし豆腐・水菜と玉葱のサラダ・おかゆ

材料 <ご家庭でご用意していただく材料> 豆腐 水菜 玉葱 おかゆ
作り方 【つぶし豆腐】 2cm角の豆腐をつぶし、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【水菜と玉葱のサラダ】 細かく刻んだ水菜・玉葱各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

8/15(金)
0
材料
作り方
0
0

8/16(土)
0
材料
作り方
0
0