

## 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>8/18(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐とかぼちゃのつぶしあえ・玉葱のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> かぼちゃ &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐  玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐とかぼちゃのつぶしあえ】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、2cm角の豆腐を加えてさらに煮、つぶして混ぜ合わせる。  【玉葱のやわらか煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>8/19(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・人参のピューレ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵  人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【人参のピューレ】 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;"><b>8/20(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト 水菜ペーストのせ・白菜と人参のあえもの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 水菜 &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 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【プレーンヨーグルト 水菜ペーストのせ】 細かく刻んだ水菜大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2にのせる。  【白菜と人参のあえもの】 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ゆでる。</p>
<p style="text-align: center;"><b>8/21(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉と大根のやわらか煮・きざみレタス・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ 大根  レタス  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉と大根のやわらか煮】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻み、ゆでる。細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。  【きざみレタス】 細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>8/22(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>キャベツの卵サラダ・つぶし玉葱・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 キャベツ  玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【キャベツの卵サラダ】 細かく刻んだキャベツ大さじ2、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、ほぐす。  【つぶし玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>8/23(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>チンゲン菜の白あえ風・ミニトマトのピューレ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> チンゲン菜 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐  ミニトマト  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【チンゲン菜の白あえ風】 2cm角の豆腐、細かく刻んだチンゲン菜大さじ2を共に柔らかくなるまでゆで、水分がなくなるまでさらにゆで、つぶす。  【ミニトマトのピューレ】 皮・種を取って細かく刻んだミニトマト1コに、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶす。</p>