

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

8/25(月)
卵がゆ・人参のピューレ

材料 卵 人参 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。 【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。

8/26(火)
鶏肉と大根のやわらか煮・きざみレタス・おかゆ

材料 若鶏コマ 大根 レタス おかゆ
作り方 【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。

8/27(水)
鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・やわらかトマト・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 玉葱 トマト おかゆ
作り方 【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ2を混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【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。

8/28(木)
プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ・サニーレタスのおひたし・おかゆ

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 サニーレタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト 人参ペーストのせ】 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。 【サニーレタスのおひたし】 細かく刻んだサニーレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

8/29(金)
人参の黄身あえ・キャベツの煮びたし・おかゆ

材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 キャベツ おかゆ
作り方 【人参の黄身あえ】 細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでてつぶし、卵黄小さじ1を加えて十分に火を通す。 【キャベツの煮びたし】 細かく刻んだキャベツ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

8/30(土)
玉葱の白あえ風・きざみ白菜・おかゆ

材料 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 白菜 おかゆ
作り方 【玉葱の白あえ風】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまでさらにゆで、つぶす。 【きざみ白菜】 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ゆでる。