

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

9/1(月)
玉葱の黄身あえ・胡瓜のとろとろ・おかゆ

材料 玉葱 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 胡瓜 おかゆ
作り方 【玉葱の黄身あえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟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。 【胡瓜のとろとろ】 皮を取り、細かく刻んだ胡瓜大さじ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。

9/2(火)
プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ・水菜のやわらか煮・おかゆ

材料 キャベツ ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト 水菜 おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト キャベツペーストのせ】 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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【水菜のやわらか煮】 細かく刻んだ水菜大さじ2、を軟らかくなるまでゆでる。

9/3(水)
白菜の白あえ風・かぼちゃのマッシュ・おかゆ

材料 豆腐 白菜 かぼちゃ おかゆ
作り方 【白菜の白あえ風】 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、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。 【かぼちゃのマッシュ】 皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。

9/4(木)
鶏がゆ・玉葱のつぶし煮

材料 若鶏コマ 玉葱 おかゆ
作り方 【鶏がゆ】 皮・脂を取って細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆで、おかゆにのせる。 【玉葱のつぶし煮】 細かく切った玉葱大さじ2を軟らかくなるまで煮、つぶす。

9/5(金)
人参の黄身あえ・レタスの煮びたし・おかゆ

材料 人参 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 レタス又葉野菜 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強を軟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。 【レタスの煮びたし】 細かく刻んだレタス大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

9/6(土)
つぶし豆腐・キャベツのコーン煮・おかゆ

材料 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 キャベツ カーネルコーン おかゆ
作り方 【つぶし豆腐】 2 c m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。 【キャベツのコーン煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ2、薄皮をむいて細かく刻んだコーン小さじ1/2を軟らかくなるまでゆでる。