

## 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>9/8(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐とサニーレタスのつぶしあえ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> サニーレタス又葉野菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 豆腐 かぼちゃ おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐とサニーレタスのつぶしあえ】 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、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・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てつぶし、湯少々でのばす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>9/9(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>卵がゆ・大根と人参のとりみ煮</b></p>  <p><b>材料</b> ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 大根 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。  【大根と人参のとりみ煮】 細かく刻んだ大根大さじ2、細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまで煮、細かくつぶして、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p style="text-align: center;"><b>9/10(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>プレーンヨーグルト ミニトマトペーストのせ・グリーンリーフのやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 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 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【グリーンリーフのやわらか煮】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を柔らかくなるまで煮る。</p>
<p style="text-align: center;"><b>9/11(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱の白あえ風・きざみ白菜・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 玉葱 ＜ご家庭でご用意していただく材料＞ 豆腐 白菜 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>9/12(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱の黄身あえ・レタスのとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 玉葱 レタス又葉野菜 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【玉葱の黄身あえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔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。  【レタスのとろとろ】 細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p style="text-align: center;"><b>9/13(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉と白菜のレンジ蒸し・とろとろ大根・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ 白菜 大根 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉と白菜のレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を混ぜ合わせ、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。  【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。</p>