

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

9/15(月)
鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し・人参ペースト・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 グリーンリーフ又葉野菜 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2に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。 【人参ペースト】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

9/16(火)
玉葱のヨーグルトあえ・レタスのコーン煮・おかゆ

材料 玉葱 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト レタス カーネルコーン おかゆ
作り方 【玉葱のヨーグルトあえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2であえる。 【レタスのコーン煮】 細かく刻んだレタス大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1/2を軟らかくなるまで煮る。

9/17(水)
豆腐と水菜のつぶしあえ・やわらかミニトマト・おかゆ

材料 豆腐 水菜 ミニトマト おかゆ
作り方 【豆腐と水菜のつぶしあえ】 細かく刻んだ水菜大さじ2、2cm角の豆腐を軟らかくなるまでゆで、水分がなくなったら、つぶして、混ぜ合わせる。 【やわらかミニトマト】 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40秒加熱する。

9/18(木)
人参の黄身あえ・サニーレタスの煮びたし・おかゆ

材料 人参 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 サニーレタス又葉野菜 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。 【サニーレタスの煮びたし】 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煮る。

9/19(金)
豆腐のとろとろ・白菜と人参のつぶしあえ・おかゆ

材料 豆腐 白菜 人参 おかゆ
作り方 【豆腐のとろとろ】 2cm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。 【白菜と人参のつぶしあえ】 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強を軟らかくなるまでゆで、つぶす。

9/20(土)
卵がゆ・やわらかキャベツ

材料 卵 キャベツ 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。 【やわらかキャベツ】 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る。