

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

9/22(月)
鶏肉と白菜のレンジ蒸し・つぶし玉葱・おかゆ

材料 若鶏コマ 白菜 玉葱 おかゆ
作り方 【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。 【つぶし玉葱】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。

9/23(火)
レタスの白あえ風・やわらかミニトマト・おかゆ

材料 レタス又葉野菜 ＜ご家庭でご用意していただく食材＞ 豆腐 ミニトマト おかゆ
作り方 【レタスの白あえ風】 細かく刻んだレタス大さじ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。 【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秒加熱し、つぶす。

9/24(水)
キャベツの黄身サラダ・グリーンリーフの煮もの・おかゆ

材料 キャベツ ＜ご家庭でご用意していただく食材＞ 卵 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ
作り方 【キャベツの黄身サラダ】 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。 【グリーンリーフの煮もの】 細かく刻んだグリーンリーフ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

9/25(木)
プレーンヨーグルト 胡瓜ペーストのせ・白菜と玉葱のレンジ蒸し・おかゆ

材料 胡瓜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト 白菜 玉葱 おかゆ
作り方 【プレーンヨーグルト 胡瓜ペーストのせ】 皮をむき、細かく刻んだ胡瓜大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。ヨーグルト大さじ2にのせる。 【白菜と玉葱のレンジ蒸し】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ2を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

9/26(金)
人参の白あえ風・とろとろ大根・おかゆ

材料 人参 ＜ご家庭でご用意していただく食材＞ 豆腐 大根 おかゆ
作り方 【人参の白あえ風】 細かく刻んだ人参大さじ1強、2cm角の豆腐を軟らかくなるまでゆで、つぶす。 【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。

9/27(土)
卵がゆ・キャベツと人参のつぶし煮

材料 温泉卵 キャベツ 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。 【キャベツと人参のつぶし煮】 細かく刻んだキャベツ大さじ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。