

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

12/9(月)	12/10(火)	12/11(水)
白菜の黄身あえ・人参のペースト・おかゆ	キャベツの白あえ風・やわらかミニトマト・おかゆ	玉葱のヨーグルトサラダ・レタスの煮もの・おかゆ
		
材料 卵 白菜 人参 おかゆ	材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 ミニトマト 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 レタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【白菜の黄身あえ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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。 【人参のペースト】 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。	作り方 【キャベツの白あえ風】 2cm角の豆腐、細かく刻んだキャベツ大さじ2を共に柔らかくなるまでゆで、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秒加熱する。	作り方 【玉葱のヨーグルトサラダ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2であえる。 【レタスの煮もの】 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。
12/12(木) つぶし豆腐・玉葱のコーン煮・おかゆ	12/13(金) プレーンヨーグルト 人参ソース・白菜のやわらか煮・おかゆ	12/14(土) 卵がゆ・キャベツと人参のつぶし煮
		
材料 豆腐 玉葱 カーネルコーン 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 白菜 おかゆ	材料 卵 キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【つぶし豆腐】 2cm角の豆腐をつぶし、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。 【玉葱のコーン煮】 細かく刻んだ玉葱大さじ2、薄皮をむいて細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまでゆでる。	作り方 【プレーンヨーグルト 人参ソース】 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。 【白菜のやわらか煮】 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。	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強を柔らかくなるまでゆで、つぶす。