

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;">4/3(月)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・白菜と人参のつぶし煮</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 白菜 人参 おかゆ</p> <p>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。 【白菜と人参のつぶし煮】 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強を柔らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">4/4(火)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とレタスのレンジ蒸し・玉葱のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ角切り肉 レタス 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とレタスのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだレタス大さじ2を混ぜ、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。 【玉葱のペースト】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。</p>	<p style="text-align: center;">4/5(水)</p> <p style="text-align: center;">人参の白あえ風・とろとろ大根・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 人参 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【人参の白あえ風】 細かく刻んだ人参大さじ1強、2cm角の豆腐を柔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。</p>
<p style="text-align: center;">4/6(木)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と玉葱のやわらか煮・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 玉葱 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と玉葱のやわらか煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆで、鶏肉と混ぜる。 【人参のペースト】 細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">4/7(金)</p> <p style="text-align: center;">キャベツの黄身あえ・きざみほうれん草・おかゆ</p>  <p>材料 温泉卵 キャベツ ほうれん草 おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツの黄身あえ】 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。 【きざみほうれん草】 解凍して細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。</p>	<p style="text-align: center;">4/8(土)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト チンゲン菜ペーストのせ・やわらか大根・おかゆ</p>  <p>材料 チンゲン菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト チンゲン菜ペーストのせ】 細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）大さじ2を柔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。 【やわらか大根】 細かく刻んだ大根大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>