

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;">12/5(月)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と玉葱のつぶしあえ・人参のペースト・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 玉葱 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐と玉葱のつぶしあえ】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。 【人参のペースト】 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。</p>	<p style="text-align: center;">12/6(火)</p> <p style="text-align: center;">プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ・キャベツのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 グリーンリーフ又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【プレーンヨーグルト グリーンリーフペーストのせ】 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てすりつぶし、ヨーグルト大さじ2にのせる。 【キャベツのとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p style="text-align: center;">12/7(水)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と水菜のやわらか煮・きざみ白菜・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 水菜 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と水菜のやわらか煮】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ水菜大さじ2を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。 【きざみ白菜】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">12/8(木)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とサニーレタスのレンジ蒸し・大根の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 サニーレタス又葉野菜 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とサニー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、細かく刻んだサニーレタス大さじ2に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、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。 【大根の煮もの】 解凍し、細かく刻んだ大根大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">12/9(金)</p> <p style="text-align: center;">人参の黄身あえ・白菜の煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 卵 人参 白菜 おかゆ</p> <p>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。 【白菜の煮びたし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">12/10(土)</p> <p style="text-align: center;">つぶし豆腐・レタスと玉葱のあえもの・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく食材> 豆腐 レタス又葉野菜 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【つぶし豆腐】 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。 【レタスと玉葱のあえもの】 細かく刻んだレタス・玉葱各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>