

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;">2/7(月)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・玉葱の煮つぶし・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ キャベツ</p> <p>玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだキャベツ大さじ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。</p> <p>【玉葱の煮つぶし】 細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">2/8(火)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とかぼちゃのやわらか煮・やわらかミニトマト・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 かぼちゃ</p> <p>ミニトマト おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とかぼちゃのやわらか煮】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を細かく刻み、ゆでる。皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ2を軟らかくなるまでゆでてすりつぶし、湯少々でのばし、鶏肉と混ぜる。</p> <p>【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。</p>	<p style="text-align: center;">2/9(水)</p> <p style="text-align: center;">卵がゆ・キャベツと人参のつぶし煮</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵</p> <p>キャベツ 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。</p> <p>【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。</p>
<p style="text-align: center;">2/10(木)</p> <p style="text-align: center;">大根の白あえ風・やわらか人参・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 大根</p> <p>人参 おかゆ</p> <p>作り方 【大根の白あえ風】 2cm角の豆腐、細かく刻んだ大根大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。</p> <p>【やわらか人参】 細かく刻んだ人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">2/11(金)</p> <p style="text-align: center;">玉葱のヨーグルトあえ・きざみチンゲン菜・おかゆ</p>  <p>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</p> <p>チンゲン菜 おかゆ</p> <p>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。</p> <p>【きざみチンゲン菜】 細かく刻んだチンゲン菜（葉の部分）大さじ2を軟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;">2/12(土)</p> <p style="text-align: center;">人参の黄身あえ・レタスのとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 温泉卵 人参</p> <p>レタス 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2を軟らかくなるまでゆでる。卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。</p> <p>【レタスのとろとろ】 細かく刻んだレタス大さじ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>