

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

| 10/9(月)                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 鶏肉と人参のやわらか煮・白菜のとろとろ・おかゆ                                                                                                                            |
|                                                                   |
| 材料<br>若鶏ムネ肉<br>人参<br><br>白菜<br><br>おかゆ                                                                                                             |
| 作り方<br>【鶏肉と人参のやわらか煮】<br>皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2をゆでる。細かく刻んだ人参大さじ1強を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。<br><br>【白菜のとろとろ】<br>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、水溶き片栗粉でとろみをつける。 |

| 10/10(火)                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| サニーレタスの白あえ風・きざみミニトマト・おかゆ                                                                                                                                    |
|                                                                           |
| 材料<br>豆腐<br>サニーレタス又葉野菜<br><br>ミニトマト<br><br>おかゆ                                                                                                              |
| 作り方<br>【サニーレタスの白あえ風】<br>細かく刻んだサニーレタス大さじ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。<br><br>【きざみミニトマト】<br>皮・種を取り、細かく刻んだミニトマト1コにラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。 |

| 10/11(水)                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・やわらかレタス・おかゆ                                                                                                                                    |
|                                                                         |
| 材料<br>若鶏コマ<br>玉葱<br><br>レタス<br><br>おかゆ                                                                                                                     |
| 作り方<br>【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】<br>皮・脂を取り、細かく刻んだ鶏肉小さじ2、細かく刻んだ玉葱大さじ2を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。<br><br>【やわらかレタス】<br>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。 |

| 10/12(木)                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| チンゲン菜と卵のサラダ・大根の煮もの・おかゆ                                                                                                                                        |
|                                                                            |
| 材料<br>卵<br>チンゲン菜<br><br>大根<br><br>おかゆ                                                                                                                         |
| 作り方<br>【チンゲン菜と卵のサラダ】<br>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。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。<br><br>【大根の煮もの】<br>細かく刻んだ大根大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。 |

| 10/13(金)                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| プレーンヨーグルト 水菜のペーストのせ・かぼちゃのマッシュ・おかゆ                                                                                                |
|                                              |
| 材料<br>水菜<br>＜ご家庭でご用意いただく材料＞<br>プレーンヨーグルト<br><br>かぼちゃ<br><br>おかゆ                                                                  |
| 作り方<br>【プレーンヨーグルト 水菜のペーストのせ】<br>細かく刻んだ水菜大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ2にのせる。<br><br>【かぼちゃのマッシュ】<br>皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、つぶす。 |

| 10/14(土)                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 豆腐のとろとろ・キャベツと人参のあえもの・おかゆ                                                                                                                 |
|                                                     |
| 材料<br>＜ご家庭でご用意いただく材料＞<br>豆腐<br><br>キャベツ<br>人参<br><br>おかゆ                                                                                 |
| 作り方<br>【豆腐のとろとろ】<br>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。<br><br>【キャベツと人参のあえもの】<br>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る。 |