


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

7/8(月)

レタスの白あえ風・やわらかトマト・おかゆ




材料
レタス又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐
トマト
おかゆ

作り方
【レタスの白あえ風】
細かく刻んだレタス大さじ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。

【やわらかトマト】
皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。

7/9(火)

鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ




材料
若鶏ムネ肉
キャベツ
人参
おかゆ

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、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約50秒加熱する。

【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。

7/10(水)

鶏肉と水菜のやわらか煮・きざみ玉葱・おかゆ




材料
若鶏コマ
水菜
玉葱
おかゆ

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を加え、軟らかくなるまで煮る。

【きざみ玉葱】
細かく刻んだ玉葱大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

7/11(木)

卵がゆ・キャベツと玉葱のおひたし



材料
卵
キャベツ
玉葱
おかゆ

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。

【キャベツと玉葱のおひたし】
細かく刻んだキャベツ・玉葱各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

7/12(金)

つぶし豆腐・胡瓜と白菜の煮びたし・おかゆ




材料
豆腐
胡瓜
白菜
おかゆ

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。

【胡瓜と白菜の煮びたし】
皮を取って細かく刻んだ胡瓜大さじ2、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煮る。

7/13(土)

プレーンヨーグルト 人参ソース・きざみチンゲン菜・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
チンゲン菜
おかゆ

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強を軟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。

【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。