Cut Meal 離乳食の作り方(5~6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



くご家庭でご用意いただく材料> 豆腐

おかゆ

作り方

【豆腐のとろとろ】

豆腐1.5cm角をレンジで目安として500Wで約40秒 加熱し、すりつぶす。湯少々でのばす。

8/11(火) キャベツのすりのばし・おかゆ



材料

キャベツ

おかゆ

【キャベツのすりのばし】

細かく刻んだキャベツ大さじ1を軟らかくなるまでゆで、す 皮・種を取ったトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで りつぶす。

8/12(水) トマトのピューレ・おかゆ



トマト

おかゆ

【トマトのピューレ】

目安として500Wで約30秒加熱し、すりつぶす。

8/13(木) ほうれん草のすりのばし・おかゆ



ほうれん草

おかゆ

作り方

【ほうれん草のすりのばし】

解凍し、細かく刻んだほうれん草(葉の部分)大さじ1 を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、すりつ ぶし、湯少々でのばす。

8/14(金)

大根のとろみピューレ・おかゆ

材料 大根

おかゆ

作り方

【大根のとろみピューレ】

おろした大根大さじ1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30秒加熱| する。

8/15(土)

作り方