

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

<p style="text-align: center;">2/17(月)</p> <p style="text-align: center;">人参のとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【人参のとろとろ】 細かく刻んだ人参大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p style="text-align: center;">2/18(火)</p> <p style="text-align: center;">ほうれん草のすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 ほうれん草 おかゆ</p> <p>作り方 【ほうれん草のすりのばし】 細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ1を柔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。</p>	<p style="text-align: center;">2/19(水)</p> <p style="text-align: center;">トマトのピューレ・おかゆ</p>  <p>材料 トマト おかゆ</p> <p>作り方 【トマトのピューレ】 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、すりつぶす。</p>
<p style="text-align: center;">2/20(木)</p> <p style="text-align: center;">玉葱と人参のすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 玉葱 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【玉葱と人参のすりのばし】 細かく刻んだ玉葱・人参各大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">2/21(金)</p> <p style="text-align: center;">大根のとろみピューレ・おかゆ</p>  <p>材料 大根 おかゆ</p> <p>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。</p>	<p style="text-align: center;">2/22(土)</p> <p style="text-align: center;">キャベツと人参のすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツと人参のすりのばし】 細かく刻んだキャベツ・人参各大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>