

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

2/24(月)
青菜のすりのばし・おかゆ

材料 青菜 おかゆ
作り方 【青菜のすりのばし】 細かく刻んだ青菜（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。

2/25(火)
かぼちゃのピューレ・おかゆ

材料 かぼちゃ おかゆ
作り方 【かぼちゃのピューレ】 皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、熱いうちにつぶし、湯少々でのばしてピューレ状にする。

2/26(水)
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。

2/27(木)
人参のすりのばし・おかゆ

材料 人参 おかゆ
作り方 【人参のすりのばし】 細かく刻んだ人参大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

2/28(金)
キャベツのすりのばし・おかゆ

材料 キャベツ おかゆ
作り方 【キャベツのすりのばし】 細かく刻んだキャベツ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

2/29(土)
豆腐のとろとろ・おかゆ

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。