

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;">3/30(月)</p> <p style="text-align: center;">大根と人参のすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 大根 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【大根と人参のすりのばし】 細かく刻んだ大根・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;">3/31(火)</p> <p style="text-align: center;">ミニトマトのピューレ・おかゆ</p>  <p>材料 ミニトマト おかゆ</p> <p>作り方 【ミニトマトのピューレ】 ミニトマト1コに十文字に切り込みを入れて、水小さじ1を振ってラップをかけ、レンジで目安として500Wで約15秒加熱し、皮・種を取り、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">4/1(水)</p> <p style="text-align: center;">白菜のすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【白菜のすりのばし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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;">4/2(木)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 おかゆ</p> <p>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。</p>	<p style="text-align: center;">4/3(金)</p> <p style="text-align: center;">青菜のすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 青菜 おかゆ</p> <p>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。</p>	<p style="text-align: center;">4/4(土)</p> <p style="text-align: center;">つぶしうどん・キャベツのすりのばし</p>  <p>材料 ゆでうどん キャベツ</p> <p>作り方 【つぶしうどん】 うどん小さじ2を細かく刻み、柔らかくなるまでゆで、湯を捨てる（うどんの塩分を抜く為）。すりつぶして、湯大さじ2でのばす。</p>