

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

4/6(月)
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。

4/7(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。

4/8(水)
トマトのピューレ・おかゆ

材料 トマト おかゆ
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。

4/9(木)
玉葱と人参のすりのばし・おかゆ

材料 玉葱 人参 おかゆ
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。

4/10(金)
白菜のすりのばし・おかゆ

材料 白菜 おかゆ
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。

4/11(土)
ほうれん草のすりのばし・おかゆ

材料 ほうれん草 おかゆ
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。