

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

4/20(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。

4/21(火)
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。


4/22(水)
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。

4/23(木)
玉葱のすりのばし・おかゆ

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

4/24(金)
ブロッコリーのすりのばし・おかゆ

材料 ブロッコリー おかゆ
作り方 【ブロッコリーのすりのばし】 細かく刻んだブロッコリー大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

4/25(土)
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。