

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;">6/1(月)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・おかゆ</p>  <p>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;">6/2(火)</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;">6/3(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;">6/4(木)</p> <p style="text-align: center;">かぼちゃのピューレ・おかゆ</p>  <p>材料 かぼちゃ おかゆ</p> <p>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。</p>	<p style="text-align: center;">6/5(金)</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・種を取ったトマト大さじ1強にラップをかけ、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;">6/6(土)</p> <p style="text-align: center;">キャベツのすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ おかゆ</p> <p>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。</p>