

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

4/19(月)	4/20(火)	4/21(水)
豆腐のとろとろ・おかゆ 	玉葱のすりのばし・おかゆ 	白菜のすりのばし・おかゆ 
材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 おかゆ	材料 玉葱 おかゆ	材料 白菜 おかゆ

4/22(木)	4/23(金)	4/24(土)
ミニトマトのピューレ・おかゆ 	人参のとろとろ・おかゆ 	大根のすりのばし・おかゆ 
材料 ミニトマト おかゆ	材料 人参 おかゆ	材料 大根 おかゆ

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。

作り方
【人参のとろとろ】
 細かく刻んだ人参大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

作り方
【大根のすりのばし】
 細かく刻んだ大根大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。