

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)

豆腐のとろとろ・おかゆ



材料

<ご家庭でご用意いただく材料>

豆腐

おかゆ


作り方

【豆腐のとろとろ】

1.5cm角の豆腐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。

4/20(火)

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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

4/21(水)

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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

4/22(木)

ミニトマトのピューレ・おかゆ



材料

ミニトマト

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。

4/23(金)

人参のとろとろ・おかゆ



材料

人参

おかゆ


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。

4/24(土)

大根のすりのばし・おかゆ



材料

大根

おかゆ

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。