

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;">6/21(月)</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;">6/22(火)</p> <p style="text-align: center;">人参のとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【人参のとろとろ】 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。</p> | <p style="text-align: center;">6/23(水)</p> <p style="text-align: center;">玉葱のすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 玉葱 おかゆ</p> <p>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。</p> |
| <p style="text-align: center;">6/24(木)</p> <p style="text-align: center;">ほうれん草のすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 ほうれん草 おかゆ</p> <p>作り方 【ほうれん草のすりのばし】 解凍し、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。</p> | <p style="text-align: center;">6/25(金)</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】 1.5cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶして湯少々でのばす。</p> | <p style="text-align: center;">6/26(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> |