

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;">8/9(月)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 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、すりつぶす。湯少々でのばす。</p>	<p style="text-align: center;">8/10(火)</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;">8/11(水)</p> <p style="text-align: center;">キャベツと人参のすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツと人参のすりのばし】 細かく刻んだキャベツ・人参各大さじ1/2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>
<p style="text-align: center;">8/12(木)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と白菜のすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐と白菜のすりのばし】 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、1.5cm角の豆腐を加えて更にゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">8/13(金)</p> <p style="text-align: center;">つぶしうどん・キャベツのすりのばし</p>  <p>材料 レンジ用うどん キャベツ</p> <p>作り方 【つぶしうどん】 大人用にレンジ加熱したうどん小さじ2を細かく刻み、柔らかくなるまでゆで、湯を捨てる（うどんの塩分を抜く為）。すりつぶして、湯大さじ2でのばす。</p>	<p style="text-align: center;">8/14(土)</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>