

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;">10/25(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】 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、湯少々でのばす。</p>	<p style="text-align: center;">10/26(火)</p> <p style="text-align: center;">白菜と人参のすりつぶし・おかゆ</p>  <p>材料 白菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【白菜と人参のすりつぶし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・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;">10/27(水)</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、すりつぶし、湯少々でのばす。</p>
<p style="text-align: center;">10/28(木)</p> <p style="text-align: center;">大根のとろみピューレ・おかゆ</p>  <p>材料 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【大根のとろみピューレ】 細かく刻んですりつぶした大根大さじ1に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱する。</p>	<p style="text-align: center;">10/29(金)</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、すりつぶし、湯少々でのばす。</p>	<p style="text-align: center;">10/30(土)</p> <p style="text-align: center;">かぼちゃのポタージュ オニオン風味・おかゆ</p>  <p>材料 かぼちゃ 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【かぼちゃのポタージュ オニオン風味】 種・皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ・玉葱各大さじ1/2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。</p>