

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;">12/20(月)</p> <p style="text-align: center;">ミニトマトのピューレ・おかゆ</p>  <p>材料 ミニトマト おかゆ</p> <p>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。</p>	<p style="text-align: center;">12/21(火)</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;">12/22(水)</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;">12/23(木)</p> <p style="text-align: center;">白菜のすりつぶし・おかゆ</p>  <p>材料 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【白菜のすりつぶし】 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;">12/24(金)</p> <p style="text-align: center;">玉葱のすりつぶし・おかゆ</p>  <p>材料 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【玉葱のすりつぶし】 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;">12/25(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】 皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ1、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>