


カットミール 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

6/6(月)
キャベツと人参のすりのばし・おかゆ

材料 キャベツ 人参 おかゆ
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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。

6/7(火)
玉葱のすりつぶし・おかゆ

材料 玉葱 おかゆ
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。

6/8(水)
大根のとりみピューレ・おかゆ

材料 大根 おかゆ
作り方 【大根のとりみピューレ】 おろした大根大さじ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。

6/9(木)
かぼちゃのポタージュ オニオン風味・おかゆ

材料 かぼちゃ 玉葱 おかゆ
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。

6/10(金)
豆腐のとろとろ・おかゆ

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、すりつぶして湯少々でのばす。

6/11(土)
白菜のすりつぶし・おかゆ

材料 白菜 おかゆ
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。