


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


7/11(月)
白菜と玉葱のすりのばし・おかゆ

材料 白菜 玉葱 おかゆ
作り方 【白菜と玉葱のすりのばし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ1/2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。

7/12(火)
人参のとろとろ・おかゆ

材料 人参 おかゆ
作り方 【人参のとろとろ】 細かく刻んだ人参大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。


7/13(水)
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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

7/14(木)
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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

7/15(金)
かぼちゃのピューレ・おかゆ

材料 かぼちゃ おかゆ
作り方 【かぼちゃのピューレ】 皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ1を軟らかくなるまでゆで、熱いうちにつぶし、湯少々でのばしてピューレ状にする。

7/16(土)
キャベツのすりつぶし・おかゆ

材料 キャベツ おかゆ
作り方 【キャベツのすりつぶし】 細かく刻んだキャベツ大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。