

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

9/26(月)
大根のすりつぶし・おかゆ

材料 大根 おかゆ
作り方 【大根のすりつぶし】 細かく刻んだ大根大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

9/27(火)
玉葱とコーンのとろとろ・おかゆ

材料 玉葱 カーネルコーン おかゆ
作り方 【玉葱とコーンのとろとろ】 細かく刻んだ玉葱大さじ1、細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

9/28(水)
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】 解凍し、細かく刻んだ人参・キャベツ各大さじ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。

9/29(木)
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。

9/30(金)
トマトのピューレ・おかゆ

材料 トマト おかゆ
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。

10/1(土)
白菜と人参のすりつぶし・おかゆ

材料 白菜 人参 おかゆ
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。