

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

<p style="text-align: center;">10/3(月)</p> <p style="text-align: center;">かぼちゃのピューレ・おかゆ</p>  <p>材料 かぼちゃ おかゆ</p> <p>作り方 【かぼちゃのピューレ】 皮・種を取り、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。</p>	<p style="text-align: center;">10/4(火)</p> <p style="text-align: center;">ほうれん草のすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 ほうれん草 おかゆ</p> <p>作り方 【ほうれん草のすりのばし】 解凍し、細かく刻んだほうれん草（葉の部分）大さじ1を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、すりつぶし、湯少々でのばす。</p>	<p style="text-align: center;">10/5(水)</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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>
<p style="text-align: center;">10/6(木)</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を軟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;">10/7(金)</p> <p style="text-align: center;">ブロッコリーのすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 ブロッコリー おかゆ</p> <p>作り方 【ブロッコリーのすりのばし】 解凍し、細かく刻んだブロッコリー大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶして湯少々でのばす。</p>	<p style="text-align: center;">10/8(土)</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>