

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

6/5(月)

さつま芋のピューレ・おかゆ



材料
さつま芋

おかゆ

作り方
【さつま芋のピューレ】
解凍し、皮を取り、細かく刻んださつま芋大さじ1を軟らかくなるまでゆで、熱いうちにすりつぶし、湯少々でのばす。

6/6(火)

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。

6/7(水)

パンがゆ・玉葱のすりのばし



材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
8枚切り食パン

玉葱

作り方
【パンがゆ】
耳を取った食パン1/4枚をさいの目切りにし、湯で溶いた粉ミルク又は湯40m l と合わせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、すりつぶす。

6/8(木)

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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

6/9(金)

大根のとろみピューレ・おかゆ



材料
大根

おかゆ

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。

6/10(土)

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。