

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

9/18(月) ミニトマトのピューレ・おかゆ  材料 ミニトマト おかゆ 作り方 【ミニトマトのピューレ】 ミニトマト1コに十文字に切り込みを入れて、水小さじ1を振ってラップをかけ、レンジで目安として500Wで約15秒加熱し、皮・種を取り、すりつぶす。	9/19(火) かぼちゃのすりのばし・おかゆ  材料 かぼちゃ おかゆ 作り方 【かぼちゃのすりのばし】 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、湯少々でのばす。	9/20(水) 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。
9/21(木) 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。	9/22(金) トマトのペースト・おかゆ  材料 トマト おかゆ 作り方 【トマトのペースト】 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。	9/23(土) 玉葱のすりのばし・おかゆ  材料 玉葱 おかゆ 作り方 【玉葱のすりのばし】 細かく刻んだ玉葱大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。