

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

9/25(月)

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。

9/26(火)

キャベツのすりのばし・おかゆ



材料
キャベツ

おかゆ

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。

9/27(水)

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。

9/28(木)

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。

9/29(金)

ほうれん草のすりのばし・おかゆ



材料
ほうれん草

おかゆ

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。

9/30(土)

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。