

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

10/2(月)

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】
解凍して 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。

10/3(火)

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。

10/4(水)

ブロッコリーのすりのばし・おかゆ



材料
ブロッコリー

おかゆ

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。

10/5(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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

10/6(金)

つぶしうどん・キャベツのすりのばし



材料
ゆでうどん

キャベツ

作り方
【つぶしうどん】
うどん小さじ2を細かく刻み、軟らかくなるまでゆで、湯を捨てる（うどんの塩分を抜くため）。すりつぶして、湯大さじ2でのばす。

10/7(土)

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。