

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

12/25(月)

キャベツと人参のすりのばし・おかゆ



材料
キャベツ
人参

おかゆ

作り方
【キャベツと人参のすりのばし】
細かく刻んだ人参・キャベツ各大さじ1/2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。

12/26(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。

12/27(水)

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。

12/28(木)

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。

12/29(金)

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。

12/30(土)

白菜と玉葱のすりつぶし・おかゆ



材料
白菜
玉葱

おかゆ

作り方
【白菜と玉葱のすりつぶし】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ1/2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。