

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

6/10(月)
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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。

6/11(火)
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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

6/12(水)
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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

6/13(木)
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を柔らかくなるまでゆで、熱いうちにつぶし、湯少々でのばす。

6/14(金)
大根と人参のすりつぶし・おかゆ

材料 大根 人参 おかゆ
作り方 【大根と人参のすりつぶし】 細かく刻んだ大根・人参各大さじ1/2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

6/15(土)
豆腐のとろとろ・おかゆ

材料 豆腐 おかゆ
作り方 【豆腐のとろとろ】 1.5cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶして湯少々でのばす。