

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

8/5(月)
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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。

8/6(火)
玉葱とコーンのとろとろ・おかゆ

材料 玉葱 カーネルコーン おかゆ
作り方 【玉葱とコーンのとろとろ】 細かく刻んだ玉葱大さじ1/2、薄皮をむいて細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

8/7(水)
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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

8/8(木)
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。

8/9(金)
キャベツと人参のすりつぶし・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つぶし】 細かく刻んだキャベツ・人参各大さじ1/2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

8/10(土)
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・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ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。