

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

9/2(月)
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。

9/3(火)
人参のピューレ・おかゆ

材料 人参 おかゆ
作り方 【人参のピューレ】 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。

9/4(水)
かぼちゃのすりのぼし・おかゆ


材料 かぼちゃ おかゆ
作り方 【かぼちゃのすりのぼし】 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、湯少々でのぼす。

9/5(木)
やわらかキャベツ・おかゆ

材料 キャベツ おかゆ
作り方 【やわらかキャベツ】 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、すりつぶす。

9/6(金)
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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

9/7(土)
キャベツと人参のすりのぼし・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ぼし】 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、すりつぶし、湯少々でのぼす。