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

6/16(月)

かぼちゃのすりのばし･おかゆ

材料

かぼちゃ

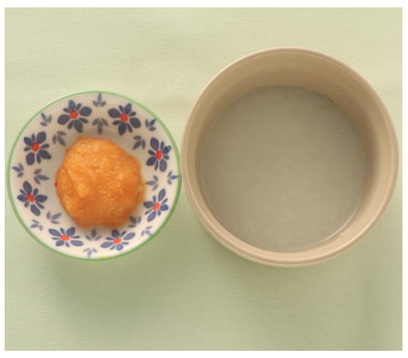
おかゆ

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を軟らかくなるまでゆで、熱いうちにつぶし、湯少々でのばす。

6/17(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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

6/18(水)

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。

6/19(木)

キャベツのすりつぶし･おかゆ

材料

キャベツ

おかゆ

作り方

【キャベツのすりつぶし】
細かく刻んだキャベツ大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

6/20(金)

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。

6/21(土)

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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。