

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

7/7(月)

人参がゆ・玉葱のすりのばし



材料

人参

玉葱

おかゆ

作り方

【人参がゆ】

細かく刻んだ人参大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、おかゆにのせる。

7/8(火)

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。

7/9(水)

人参のすりのばし・おかゆ



材料

人参

おかゆ

作り方

【人参のすりのばし】

細かく刻んだ人参大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。

7/10(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。

7/11(金)

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。

7/12(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。