

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

7/14(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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、おかゆにのせる。

7/15(火)

白菜とコーンのとろとろ・おかゆ



材料
白菜
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【白菜とコーンのとろとろ】
細かく刻んだ白菜（葉の部分）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、湯少々でのばす。

7/16(水)

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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

7/17(木)

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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。

7/18(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。

7/19(土)

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。