

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

7/21(月)

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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

7/22(火)

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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

7/23(水)

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。

7/24(木)

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。

7/25(金)

人参のペースト・おかゆ



材料
人参

おかゆ

作り方
【人参のペースト】
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。

7/26(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。