

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

7/28(月)

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。

7/29(火)

人参とコーンのとろとろ・おかゆ



材料
人参
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【人参とコーンのとろとろ】
細かく刻んだ人参大さじ1、薄皮をむいて細かく刻んだコーン小さじ1/2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

7/30(水)

トマトのピューレ・おかゆ



材料
トマト

おかゆ

作り方
【トマトのピューレ】
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。

7/31(木)

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。

8/1(金)

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。

8/2(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。