

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

8/4(月)

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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

8/5(火)

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。

8/6(水)

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。

8/7(木)

さつまいものとろとろ・おかゆ



材料
さつまいも

おかゆ

作り方
【さつまいものとろとろ】
解凍して皮を取り、細かく刻んださつまいも大さじ1を柔らかくなるまでゆで、熱いうちにすりつぶし、湯少々でのばす。

8/8(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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。

8/9(土)

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。