

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

8/25(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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

8/26(火)

大根のすりつぶし・おかゆ



材料

大根

おかゆ

作り方

【大根のすりつぶし】

細かく刻んだ大根大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

8/27(水)

トマトのペースト・おかゆ



材料

トマト

おかゆ

作り方

【トマトのペースト】

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。

8/28(木)

パンがゆ・人参のすりのばし



材料

<ご家庭でご用意いただく材料>

8枚切り食パン

人参

作り方

【パンがゆ】

耳を取った食パン1/4枚をさいの目切りにし、湯で溶いた粉ミルク又は湯40m l と合わせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、すりつぶす。

8/29(金)

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。

8/30(土)

白菜のとろとろ・おかゆ



材料

白菜

おかゆ

作り方

【白菜のとろとろ】

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、すりつぶし、湯少々でのばす。