

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

9/1(月)

豆腐のとろとろ・おかゆ



材料

<ご家庭でご用意いただく材料>

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。

9/2(火)

キャベツと人参のすりつぶし・おかゆ



材料

キャベツ

人参

おかゆ

作り方

【キャベツと人参のすりつぶし】

細かく刻んだキャベツ・人参各大さじ1/2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

9/3(水)

かぼちゃのピューレ・おかゆ



材料

かぼちゃ

おかゆ

作り方

【かぼちゃのピューレ】

皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ1を軟らかくなるまでゆで、熱いうちにつぶし、湯少々でのばしてピューレ状にする。

9/4(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。

9/5(金)

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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。

9/6(土)

つぶしうどん・キャベツのすりつぶし



材料

ゆでうどん

キャベツ

作り方

【つぶしうどん】

うどん小さじ2を細かく刻み、軟らかくなるまでゆで、湯を捨てる（うどんの塩分を抜く為）。すりつぶして、湯大さじ2でのばす。