

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

9/15(月)

玉葱と人参のすりつぶし・おかゆ



材料

玉葱
人参

おかゆ

作り方

【玉葱と人参のすりつぶし】
細かく刻んだ玉葱・人参各大さじ1/2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

9/16(火)

玉葱とコーンのとろとろ・おかゆ



材料

玉葱
カーネルコーン

おかゆ

作り方

【玉葱とコーンのとろとろ】
細かく刻んだ玉葱大さじ1/2、薄皮をむいて細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔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。

9/17(水)

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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

9/18(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。

9/19(金)

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。

9/20(土)

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。