




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

4/1(月)
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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。

4/2(火)
玉葱のすりつぶし・おかゆ

材料 玉葱 おかゆ
作り方 【玉葱のすりつぶし】 細かく刻んだ玉葱大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

4/3(水)
やわらかキャベツ・おかゆ

材料 キャベツ おかゆ
作り方 【やわらかキャベツ】 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。

4/4(木)
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を柔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。

4/5(金)
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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

4/6(土)
さつまいものピューレ・おかゆ

材料 さつまいも おかゆ
作り方 【さつまいものピューレ】 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。