

## Cut Meal 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

4/20(月)
<b>青菜のすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 青菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【青菜のすりのばし】</b> 細かく刻んだ青菜（葉の部分）大さじ1を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、すりつぶし、湯少々でのばす。

4/21(火)
<b>キャベツのすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> キャベツ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【キャベツのすりのばし】</b> 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。

4/22(水)
<b>豆腐のとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐のとろとろ】</b> 豆腐1.5cm角をレンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶす。湯少々でのばす。

4/23(木)
<b>玉葱のすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【玉葱のすりのばし】</b> 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。

4/24(金)
<b>ブロッコリーのすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> ブロッコリー  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ブロッコリーのすりのばし】</b> 細かく刻んだブロッコリー大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

4/25(土)
<b>人参のすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【人参のすりのばし】</b> 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。