

## 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

6/1(月)
<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。

6/2(火)
<b>玉葱と人参のすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 玉葱 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【玉葱と人参のすりのばし】</b> 細かく刻んだ玉葱・人参各大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

6/3(水)
<b>白菜のすりのばし・おかゆ</b>

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

6/4(木)
<b>かぼちゃのピューレ・おかゆ</b>

<b>材料</b> かぼちゃ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【かぼちゃのピューレ】</b> 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。

6/5(金)
<b>トマトのピューレ・おかゆ</b>

<b>材料</b> トマト  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【トマトのピューレ】</b> 皮・種を取ったトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、すりつぶす。

6/6(土)
<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。