

## 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

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p style="text-align: center;"><b>9/28(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>キャベツのすりのばし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b><br/>キャベツ<br/><br/>おかゆ</p> <p><b>作り方</b><br/>【キャベツのすりのばし】<br/>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。</p> | <p style="text-align: center;"><b>9/29(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐のとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b><br/>&lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt;<br/>豆腐<br/><br/>おかゆ</p> <p><b>作り方</b><br/>【豆腐のとろとろ】<br/>1.5cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶす。湯少々でのばす。</p> | <p style="text-align: center;"><b>9/30(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>大根のとろみピューレ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b><br/>大根<br/><br/>おかゆ</p> <p><b>作り方</b><br/>【大根のとろみピューレ】<br/>細かく刻んですりつぶした大根大さじ1に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱する。</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>10/1(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>白菜のすりのばし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b><br/>白菜<br/><br/>おかゆ</p> <p><b>作り方</b><br/>【白菜のすりのばし】<br/>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。</p> | <p style="text-align: center;"><b>10/2(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>人参のとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b><br/>人参<br/><br/>おかゆ</p> <p><b>作り方</b><br/>【人参のとろとろ】<br/>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。</p>   | <p style="text-align: center;"><b>10/3(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>かぼちゃのピューレ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b><br/>かぼちゃ<br/><br/>おかゆ</p> <p><b>作り方</b><br/>【かぼちゃのピューレ】<br/>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。</p>     |