

## 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>11/16(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱と人参のすりのばし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 玉葱 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【玉葱と人参のすりのばし】 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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/17(火)</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> キャベツ  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【キャベツのすりのばし】 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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/18(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱のすりのばし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【玉葱のすりのばし】 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。</p>
<p style="text-align: center;"><b>11/19(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>人参のすりのばし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/20(金)</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> 豆腐  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/21(土)</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> 白菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【白菜のすりのばし】 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。</p>