

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

12/14(月)	12/15(火)	12/16(水)
キャベツのすりのばし・おかゆ	かぼちゃのポタージュ オニオン風味・おかゆ	ほうれん草のすりのばし・おかゆ
		
材料 キャベツ おかゆ	材料 かぼちゃ 玉葱 おかゆ	材料 ほうれん草 おかゆ
作り方 【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。	作り方 【かぼちゃのポタージュ オニオン風味】 皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ1、細かく刻んだ玉葱大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。	作り方 【ほうれん草のすりのばし】 解凍し、細かく刻んだほうれん草（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。

12/17(木)	12/18(金)	12/19(土)
白菜のすりのばし・おかゆ	人参のとろとろ・おかゆ	トマトのピューレ・おかゆ
		
材料 白菜 おかゆ	材料 人参 おかゆ	材料 トマト おかゆ
作り方 【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。	作り方 【人参のとろとろ】 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。	作り方 【トマトのピューレ】 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。