

## 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>3/1(月)</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> 人参 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>3/2(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>白菜と玉葱のすりのばし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 白菜 玉葱 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【白菜と玉葱のすりのばし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>3/3(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> 大根 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【大根のとろみピューレ】 おろした大根大さじ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>3/4(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ほうれん草のすりのばし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> ほうれん草 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>3/5(金)</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>3/6(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> かぼちゃ おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【かぼちゃのピューレ】 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>