

## 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>5/17(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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>5/18(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱とコーンのとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 玉葱 カーネルコーン おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【玉葱とコーンのとろとろ】 細かく刻んだ玉葱大さじ1、細かく刻んだコーン小さじ1/2を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p>	<p style="text-align: center;"><b>5/19(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>キャベツと人参のすりのばし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> キャベツ 人参 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【キャベツと人参のすりのばし】 細かく刻んだキャベツ・人参各大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>
<p style="text-align: center;"><b>5/20(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を軟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>5/21(金)</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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>5/22(土)</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>