

## 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>10/18(月)</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><br/>キャベツ<br/>人参<br/><br/>おかゆ</p> <p><b>作り方</b><br/>【キャベツと人参のすりのばし】<br/>細かく刻んだキャベツ・人参各大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。</p> | <p style="text-align: center;"><b>10/19(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ミニトマトのピューレ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b><br/>ミニトマト<br/><br/>おかゆ</p> <p><b>作り方</b><br/>【ミニトマトのピューレ】<br/>ミニトマト1コに十文字に切り込みを入れて、水小さじ1を振ってラップをかけ、レンジで目安として500Wで約15秒加熱し、皮・種を取り、すりつぶす。</p> | <p style="text-align: center;"><b>10/20(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>人参のすりつぶし・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/>【人参のつぶし】<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>10/21(木)</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><br/>玉葱<br/><br/>おかゆ</p> <p><b>作り方</b><br/>【玉葱のすりのばし】<br/>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。</p>                        | <p style="text-align: center;"><b>10/22(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><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、すりつぶして湯少々でのばす。</p>                                  | <p style="text-align: center;"><b>10/23(土)</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、すりつぶし、湯少々でのばす。</p> |