

## カットミール 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>5/9(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>キャベツと人参のすりつぶし・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つぶし】 細かく刻んだキャベツ・人参各大きじ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>5/10(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>トマトのピューレ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> トマト  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【トマトのピューレ】 皮・種を取ったトマト大きじ1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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>5/11(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>大根のすりつぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 大根  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【大根のすりつぶし】 細かく刻んだ大根大きじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>
<p style="text-align: center;"><b>5/12(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱のすりつぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【玉葱のすりつぶし】 細かく刻んだ玉葱大きじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>5/13(金)</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きじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>5/14(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>