

## 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;">6/20(月)</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;">6/21(火)</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を軟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;">6/22(水)</p> <p style="text-align: center;"><b>白菜のすりつぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 白菜 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【白菜のすりつぶし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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;">6/23(木)</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、すりつぶし、湯少々でのばす。</p>	<p style="text-align: center;">6/24(金)</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さじ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;">6/25(土)</p> <p style="text-align: center;"><b>モロヘイヤのすりのばし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> モロヘイヤ おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【モロヘイヤのすりのばし】 解凍し、細かく刻んだモロヘイヤ（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>