

## 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

7/4(月)
<b>玉葱とコーンのとろとろ・おかゆ</b>


<b>材料</b> 玉葱 カーネルコーン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【玉葱とコーンのとろとろ】</b> 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を柔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。

7/5(火)
<b>人参のすりつぶし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【人参のすりつぶし】</b> 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。


7/6(水)
<b>キャベツのすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> キャベツ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【キャベツのすりのばし】</b> 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。

7/7(木)
<b>玉葱のすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【玉葱のすりのばし】</b> 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。

7/8(金)
<b>キャベツと人参のすりつぶし・おかゆ</b>

<b>材料</b> キャベツ 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【キャベツと人参のすりつぶし】</b> 細かく刻んだキャベツ・人参各大さじ1/2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

7/9(土)
<b>ブロッコリーのすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> ブロッコリー  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ブロッコリーのすりのばし】</b> 解凍して細かく刻んだブロッコリー大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶして湯少々でのばす。