


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

| 7/18(月) |
|---|
| 人参のとろとろ・おかゆ |
|  |
| 材料 人参 おかゆ |
| 作り方 【人参のとろとろ】 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。 |

| 7/19(火) |
|---|
| トマトのピューレ・おかゆ |
|  |
| 材料 トマト おかゆ |
| 作り方 【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。 |

| 7/20(水) |
|---|
| ほうれん草のすりのばし・おかゆ |
|  |
| 材料 ほうれん草 おかゆ |
| 作り方 【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を柔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。 |

| 7/21(木) |
|---|
| 玉葱のすりつぶし・おかゆ |
|  |
| 材料 玉葱 おかゆ |
| 作り方 【玉葱のすりつぶし】 細かく刻んだ玉葱大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。 |

| 7/22(金) |
|--|
| 白菜と人参のすりのばし・おかゆ |
|  |
| 材料 白菜 人参 おかゆ |
| 作り方 【白菜と人参のすりのばし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・人参各大さじ1/2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。 |

| 7/23(土) |
|---|
| キャベツのすりつぶし・おかゆ |
|  |
| 材料 キャベツ おかゆ |
| 作り方 【キャベツのすりつぶし】 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、すりつぶす。 |