


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

| 8/1(月) |
|---|
| 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。 |

| 8/2(火) |
|---|
| ミニトマトのピューレ・おかゆ |
|  |
| 材料 ミニトマト おかゆ |
| 作り方 【ミニトマトのピューレ】 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。 |

| 8/3(水) |
|---|
| 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。 |

| 8/4(木) |
|---|
| 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。 |

| 8/5(金) |
|--|
| 白菜のすりつぶし・おかゆ |
|  |
| 材料 白菜 おかゆ |
| 作り方 【白菜のすりつぶし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。 |

| 8/6(土) |
|--|
| 大根のとろみピューレ・おかゆ |
|  |
| 材料 大根 おかゆ |
| 作り方 【大根のとろみピューレ】 解凍し、細かく刻んですりつぶした大根大さじ1に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱する。 |