

## 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>10/3(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>かぼちゃのピューレ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> かぼちゃ  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【かぼちゃのピューレ】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、熱いうちにつぶし、湯少々でのばしてピューレ状にする。</p>	<p style="text-align: center;"><b>10/4(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ほうれん草のすりのばし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> ほうれん草  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>10/5(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>白菜と人参のすりつぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 白菜 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【白菜と人参のすりつぶし】 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、すりつぶす。</p>
<p style="text-align: center;"><b>10/6(木)</b></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を柔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;"><b>10/7(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ブロッコリーのすりのばし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> ブロッコリー  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ブロッコリーのすりのばし】 解凍し、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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>10/8(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>大根のとりみピューレ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 大根  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【大根のとりみピューレ】 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。</p>