

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

10/17(月)	10/18(火)	10/19(水)
トマトのピューレ・おかゆ	かぼちゃのポタージュ オニオン風味・おかゆ	キャベツのすりつぶし・おかゆ
		
材料 トマト おかゆ	材料 かぼちゃ 玉葱 おかゆ	材料 キャベツ 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。	作り方 【かぼちゃのポタージュ オニオン風味】 解凍し、皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ・玉葱各大さじ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。	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。

10/20(木)	10/21(金)	10/22(土)
白菜のすりのばし・おかゆ	人参とコーンのとろとろ・おかゆ	大根のすりつぶし・おかゆ
		
材料 白菜 おかゆ	材料 人参 カーネルコーン おかゆ	材料 大根 おかゆ
作り方 【白菜のすりのばし】 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、すりつぶし、湯少々でのばす。	作り方 【人参とコーンのとろとろ】 細かく刻んだ人参大さじ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。	作り方 【大根のすりつぶし】 細かく刻んだ大根大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。