

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

2/13(月)	2/14(火)	2/15(水)
ミニトマトのピューレ・おかゆ	白菜のすりつぶし・おかゆ	人参のとろとろ・おかゆ
		
材料 ミニトマト おかゆ	材料 白菜 おかゆ	材料 人参 おかゆ
作り方 <p>【ミニトマトのピューレ】</p> <p>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。</p>	作り方 <p>【白菜のすりつぶし】</p> <p>細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	作り方 <p>【人参のとろとろ】</p> <p>細かく刻んだ人参大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>

2/16(木)	2/17(金)	2/18(土)
キャベツのすりのばし・おかゆ	人参のすりつぶし・おかゆ	玉葱のすりのばし・おかゆ
		
材料 キャベツ おかゆ	材料 人参 おかゆ	材料 玉葱 おかゆ
作り方 <p>【キャベツのすりのばし】</p> <p>細かく刻んだキャベツ大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。</p>	作り方 <p>【人参のすりつぶし】</p> <p>細かく刻んだ人参大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	作り方 <p>【玉葱のすりのばし】</p> <p>細かく刻んだ玉葱大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。</p>