

## 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;">12/4(月)</p> <p style="text-align: center;"><b>キャベツとコーンのすりのばし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> キャベツ カーネルコーン  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【キャベツとコーンのすりのばし】 細かく刻んだキャベツ大さじ1、薄皮をむいて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、湯少々でのばす。</p>	<p style="text-align: center;">12/5(火)</p> <p style="text-align: center;"><b>人参のとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p>	<p style="text-align: center;">12/6(水)</p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱のすりつぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p>
<p style="text-align: center;">12/7(木)</p> <p style="text-align: center;"><b>ミニトマトのピューレ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> ミニトマト  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p>	<p style="text-align: center;">12/8(金)</p> <p style="text-align: center;"><b>大根と人参のすりのばし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 大根 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【大根と人参のすりのばし】 細かく刻んだ大根・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。</p>	<p style="text-align: center;">12/9(土)</p> <p style="text-align: center;"><b>パンがゆ・白菜のすりつぶし</b></p>  <p><b>材料</b> ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 8枚切り食パン  白菜</p> <p><b>作り方</b> 【パンがゆ】 耳を取った食パン1/4枚をさいの目切りにし、湯で溶いた粉ミルク又は湯40mlと合わせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、すりつぶす。</p>