

## 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>2/12(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>さつまいものとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> さつまいも おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【さつまいものとろとろ】 解凍して皮を取り、細かく刻んださつまいも大さじ1を柔らかくなるまでゆで、熱いうちにすりつぶし、湯少々でのばす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/13(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>キャベツと人参のすりのばし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> キャベツ 人参 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【キャベツと人参のすりのばし】 細かく刻んだ人参・キャベツ各大さじ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;"><b>2/14(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>白菜のすりつぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 白菜 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p>
<p style="text-align: center;"><b>2/15(木)</b></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;"><b>2/16(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>白菜と玉葱のすりのばし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 白菜 玉葱 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【白菜と玉葱のすりのばし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ1/2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>2/17(土)</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>