

## 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

4/8(月)
<b>人参のピューレ・おかゆ</b>

材料 人参  おかゆ
作り方 【人参のピューレ】 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。

4/9(火)
<b>キャベツと玉葱のすりのばし・おかゆ</b>

材料 キャベツ 玉葱  おかゆ
作り方 【キャベツと玉葱のすりのばし】 細かく刻んだキャベツ・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。


4/10(水)
<b>大根のすりつぶし・おかゆ</b>

材料 大根  おかゆ
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。

4/11(木)
<b>ブロッコリーのすりのばし・おかゆ</b>

材料 ブロッコリー  おかゆ
作り方 【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。

4/12(金)
<b>白菜のすりつぶし・おかゆ</b>

材料 白菜  おかゆ
作り方 【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。

4/13(土)
<b>人参がゆ・キャベツのすりのばし</b>

材料 人参  キャベツ  おかゆ
作り方 【人参がゆ】 細かく刻んだ人参大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、おかゆにのせる。