

## 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>6/17(月)</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>	<p style="text-align: center;"><b>6/18(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>人参のすりつぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【人参のすりつぶし】 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>6/19(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ブロッコリーのすりのぼし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> ブロッコリー  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ブロッコリーのすりのぼし】 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。</p>
<p style="text-align: center;"><b>6/20(木)</b></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;"><b>6/21(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>キャベツと人参のすりのぼし・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ぼし】 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>6/22(土)</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>