



## 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

6/24(月)
<b>白菜と人参のすりつぶし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 白菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【白菜と人参のすりつぶし】</b> 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・人参各大さじ1/2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

6/25(火)
<b>キャベツのすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> キャベツ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【キャベツのすりのばし】</b> 細かく刻んだキャベツ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。

6/26(水)
<b>玉葱とコーンのとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 玉葱 カーネルコーン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【玉葱とコーンのとろとろ】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ1/2、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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

6/27(木)
<b>白菜のすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 白菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【白菜のすりのばし】</b> 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、すりつぶし、湯少々でのばす。

6/28(金)
<b>人参のとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【人参のとろとろ】</b> 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。

6/29(土)
<b>ミニトマトのピューレ・おかゆ</b>

<b>材料</b> ミニトマト  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ミニトマトのピューレ】</b> 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。