

## 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>7/15(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>キャベツのすりつぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b><br/>キャベツ<br/>おかゆ</p> <p><b>作り方</b><br/>【キャベツのすりつぶし】<br/>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、すりつぶす。</p>                    | <p style="text-align: center;"><b>7/16(火)</b></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><br/>ミニトマト<br/>おかゆ</p> <p><b>作り方</b><br/>【ミニトマトのピューレ】<br/>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;"><b>7/17(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>かぼちゃのすりのぼし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b><br/>かぼちゃ<br/>おかゆ</p> <p><b>作り方</b><br/>【かぼちゃのすりのぼし】<br/>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、湯少々でのぼす。</p>                |
| <p style="text-align: center;"><b>7/18(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>白菜と人参のすりつぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b><br/>白菜<br/>人参<br/>おかゆ</p> <p><b>作り方</b><br/>【白菜と人参のすりつぶし】<br/>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。</p> | <p style="text-align: center;"><b>7/19(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱のすりのぼし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b><br/>玉葱<br/>おかゆ</p> <p><b>作り方</b><br/>【玉葱のすりのぼし】<br/>細かく刻んだ玉葱大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのぼす。</p>                                        | <p style="text-align: center;"><b>7/20(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>大根のとろみピューレ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b><br/>大根<br/>おかゆ</p> <p><b>作り方</b><br/>【大根のとろみピューレ】<br/>細かく刻んですりつぶした大根大さじ1に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱する。</p> |