

## 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>7/29(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>人参がゆ・キャベツのすりのばし</b></p>  <p><b>材料</b> 人参 キャベツ おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>7/30(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>かぼちゃのすりのばし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> かぼちゃ おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【かぼちゃのすりのばし】 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、湯少々でのばす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>7/31(水)</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>8/1(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>やわらかキャベツ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> キャベツ おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【やわらかキャベツ】 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>8/2(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐と人参のすりつぶし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐 人参 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐と人参のすりつぶし】 細かく刻んだ人参大さじ1/2を柔らかくなるまでゆで、1.5cm角の豆腐を加えてさらにゆで、人参と共にすりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>8/3(土)</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> ミニトマト おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ミニトマトのピューレ】 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>