



## 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

9/30(月)
<b>玉葱のすりのばし・おかゆ</b>

材料 玉葱  おかゆ
作り方 【玉葱のすりのばし】 細かく刻んだ玉葱大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。

10/1(火)
<b>キャベツのすりつぶし・おかゆ</b>

材料 キャベツ  おかゆ
作り方 【キャベツのすりつぶし】 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。

10/2(水)
<b>人参とコーンのとろとろ・おかゆ</b>

材料 人参 カーネルコーン  おかゆ
作り方 【人参とコーンのとろとろ】 細かく刻んだ人参大さじ1、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。

10/3(木)
<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。

10/4(金)
<b>さつまいのピューレ・おかゆ</b>

材料 さつまい  おかゆ
作り方 【さつまいのピューレ】 解凍して皮を取り、細かく刻んださつまい大さじ1を柔らかくなるまでゆで、熱いうちにすりつぶし、湯少々でのばす。

10/5(土)
<b>白菜のとろとろ・おかゆ</b>

材料 白菜  おかゆ
作り方 【白菜のとろとろ】 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。