

## 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>10/28(月)</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> 大根 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【大根のとろみピューレ】 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>	<p style="text-align: center;"><b>10/29(火)</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> キャベツ おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>10/30(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱と人参のすりのばし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 玉葱 人参 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【玉葱と人参のすりのばし】 細かく刻んだ玉葱・人参各大さじ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>10/31(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>11/1(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>白菜のとろとろ・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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/2(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>人参のピューレ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 人参 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【人参のピューレ】 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>