



## 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

11/25(月)
<b>キャベツと人参のすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> キャベツ 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【キャベツと人参のすりのばし】</b> 細かく刻んだキャベツ・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。

11/26(火)
<b>玉葱のすりつぶし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【玉葱のすりつぶし】</b> 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。

11/27(水)
<b>かぼちゃのピューレ・おかゆ</b>

<b>材料</b> かぼちゃ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【かぼちゃのピューレ】</b> 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、湯少々でのばしてピューレ状にする。

11/28(木)
<b>ミニトマトのすりつぶし・おかゆ</b>

<b>材料</b> ミニトマト  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ミニトマトのすりつぶし】</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。

11/29(金)
<b>大根と人参のすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 大根 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【大根と人参のすりのばし】</b> 細かく刻んだ大根・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。

11/30(土)
<b>白菜のとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 白菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【白菜のとろとろ】</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、すりつぶす。