

## 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

1/6(月)
<b>かぼちゃのポタージュ オニオン風味・おかゆ</b>

<b>材料</b> かぼちゃ 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【かぼちゃのポタージュ オニオン風味】</b> 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ1、細かく刻んだ玉葱大さじ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。

1/7(火)
<b>人参のピューレ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【人参のピューレ】</b> 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。

1/8(水)
<b>白菜と人参のすりのばし・おかゆ</b>


<b>材料</b> 白菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【白菜と人参のすりのばし】</b> 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、すりつぶし、湯少々でのばす。

1/9(木)
<b>キャベツのすりつぶし・おかゆ</b>

<b>材料</b> キャベツ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【キャベツのすりつぶし】</b> 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。

1/10(金)
<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。

1/11(土)
<b>人参がゆ・キャベツのすりのばし</b>

<b>材料</b> 人参  キャベツ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【人参がゆ】</b> 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。