

## 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>1/13(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>キャベツと人参のすりのばし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> キャベツ 人参 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【キャベツと人参のすりのばし】 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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>1/14(火)</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>1/15(水)</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>
<p style="text-align: center;"><b>1/16(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>人参のすりのばし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 人参 おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【人参のすりのばし】 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、湯少々でのばす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>1/17(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>白菜とコーンのとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 白菜 カーネルコーン おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【白菜とコーンのとろとろ】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）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、湯少々でのばす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>1/18(土)</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>