

## 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>2/3(月)</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>2/4(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>つぶしうどん・白菜のすりのばし</b></p>  <p><b>材料</b> ゆでうどん  白菜</p> <p><b>作り方</b> 【つぶしうどん】 うどん小さじ2を細かく刻み、柔らかくなるまでゆで、湯を捨てる（うどんの塩分を抜く為）。すりつぶして、湯大さじ2でのばす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/5(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>大根のすりつぶし・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。</p>
<p style="text-align: center;"><b>2/6(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱のすりのばし・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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/7(金)</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>2/8(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>人参のとろとろ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【人参のとろとろ】 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>