

## 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

2/17(月)
<b>人参のとろとろ・おかゆ</b>


<b>材料</b> 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【人参のとろとろ】</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。

2/18(火)
<b>白菜のすりつぶし・おかゆ</b>

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

2/19(水)
<b>トマトのピューレ・おかゆ</b>

<b>材料</b> トマト  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【トマトのピューレ】</b> 皮・種を取り、細かく刻んだトマト大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、すりつぶす。

2/20(木)
<b>玉葱とコーンのとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 玉葱 カーネルコーン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【玉葱とコーンのとろとろ】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ1/2、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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

2/21(金)
<b>キャベツのすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> キャベツ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【キャベツのすりのばし】</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、すりつぶし、湯少々でのばす。

2/22(土)
<b>大根のすりつぶし・おかゆ</b>

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