




## 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

3/31(月)
<b>大根のとろみピューレ・おかゆ</b>

材料 大根  おかゆ
作り方 【大根のとろみピューレ】 大人用でおろした大根大さじ1に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として約30秒加熱する。

4/1(火)
<b>人参がゆ・玉葱のすりのばし</b>

材料 人参  玉葱  おかゆ
作り方 【人参がゆ】 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。

4/2(水)
<b>キャベツのすりつぶし・おかゆ</b>

材料 キャベツ  おかゆ
作り方 【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。

4/3(木)
<b>人参のとろとろ・おかゆ</b>

材料 人参  おかゆ
作り方 【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。

4/4(金)
<b>玉葱のすりつぶし・おかゆ</b>

材料 玉葱  おかゆ
作り方 【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。

4/5(土)
<b>白菜のすりのばし・おかゆ</b>

材料 白菜  おかゆ
作り方 【白菜のすりのばし】 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、すりつぶし、湯少々でのばす。