

## 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

5/5(月)	5/6(火)	5/7(水)
0	人参のすりのばし・おかゆ	かぼちゃのマッシュ・おかゆ
		
材料	材料	材料
	人参 おかゆ	かぼちゃ おかゆ
作り方	作り方	作り方
0	【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。	【かぼちゃのマッシュ】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ1を柔らかくなるまでゆでてつぶし、湯少々でのばす。
5/8(木)	5/9(金)	5/10(土)
豆腐のとろとろ・おかゆ	大根のとろみピューレ・おかゆ	白菜のすりつぶし・おかゆ
		
材料	材料	材料
豆腐 おかゆ	大根 おかゆ	白菜 おかゆ
作り方	作り方	作り方
【豆腐のとろとろ】 1.5cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶして湯少々でのばす。	【大根のとろみピューレ】 細かく刻んですりつぶした大根大さじ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500Wで約30秒加熱する。	【白菜のすりつぶし】 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、すりつぶす。