

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

5/26(月)	5/27(火)	5/28(水)
ミニトマトのピューレ・おかゆ	大根のすりつぶし・おかゆ	白菜のとろとろ・おかゆ
		
材料 ミニトマト おかゆ	材料 大根 おかゆ	材料 白菜 おかゆ
作り方 <p>【ミニトマトのピューレ】</p> <p>ミニトマト1コに十文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>	作り方 <p>【大根のすりつぶし】</p> <p>細かく刻んだ大根大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	作り方 <p>【白菜のとろとろ】</p> <p>細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。</p>

5/29(木)	5/30(金)	5/31(土)
人参のピューレ・おかゆ	キャベツのすりつぶし・おかゆ	玉葱のすりのばし・おかゆ
		
材料 人参 おかゆ	材料 キャベツ おかゆ	材料 玉葱 おかゆ
作り方 <p>【人参のピューレ】</p> <p>細かく刻んだ人参大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	作り方 <p>【キャベツのすりつぶし】</p> <p>細かく刻んだキャベツ大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	作り方 <p>【玉葱のすりのばし】</p> <p>細かく刻んだ玉葱大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。</p>