

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

| 6/9(月) |
|---|
| キャベツのすりつぶし・おかゆ |
|  |
| 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。 |

| 6/10(火) |
|--|
| 人参がゆ・玉葱のすりのばし |
|  |
| 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。 |

| 6/11(水) |
|---|
| 大根のすりつぶし・おかゆ |
|  |
| 材料 大根 おかゆ |
| 作り方 【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。 |

| 6/12(木) |
|---|
| 人参のピューレ・おかゆ |
|  |
| 材料 人参 おかゆ |
| 作り方 【人参のピューレ】 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。 |

| 6/13(金) |
|--|
| 玉葱のすりつぶし・おかゆ |
|  |
| 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。 |

| 6/14(土) |
|---|
| 白菜のすりつぶし・おかゆ |
|  |
| 材料 白菜 おかゆ |
| 作り方 【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。 |