

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

8/11(月)	8/12(火)	8/13(水)
ミニトマトのピューレ・おかゆ	かぼちゃのマッシュ・おかゆ	白菜のすりつぶし・おかゆ
		
材料 ミニトマト おかゆ	材料 かぼちゃ おかゆ	材料 白菜 おかゆ
作り方 【ミニトマトのピューレ】 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。	作り方 【かぼちゃのマッシュ】 解凍して皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ1を軟らかくなるまでゆでてつぶし、湯少々でのばす。	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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

8/14(木)	8/15(金)	8/16(土)
人参のすりのばし・おかゆ	0	0
		
材料 人参 おかゆ	材料	材料
作り方 【人参のすりのばし】 細かく刻んだ人参大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。	作り方 0	作り方 0