

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

10/9(月)	10/10(火)	10/11(水)
白菜のすりつぶし・おかゆ	ミニトマトのピューレ・おかゆ	キャベツのすりのばし・おかゆ
		
材料 白菜 おかゆ	材料 ミニトマト おかゆ	材料 キャベツ 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。	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 【キャベツのすりのばし】 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、すりつぶし、湯少々でのばす。

10/12(木)	10/13(金)	10/14(土)
大根のとろみピューレ・おかゆ	かぼちゃのすりのばし・おかゆ	人参のとろとろ・おかゆ
		
材料 大根 おかゆ	材料 かぼちゃ おかゆ	材料 人参 おかゆ
作り方 【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。	作り方 【かぼちゃのすりのばし】 皮を取り、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、熱いうちにつぶし、湯少々でのばす。	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。