

プチママ 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

2/24(月)
ミニトマトのピューレ・おかゆ

材料 ミニトマト 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。

2/25(火)
かぼちゃと玉葱のすりのばし・おかゆ

材料 かぼちゃ 玉葱 おかゆ
作り方 【かぼちゃと玉葱のすりのばし】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ・玉葱各大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

2/26(水)
キャベツのすりのばし・おかゆ

材料 キャベツ おかゆ
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、すりつぶす。

2/27(木)
豆腐のとろとろ・おかゆ

材料 豆腐 おかゆ
作り方 【豆腐のとろとろ】 豆腐1.5cm角をレンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶす。湯少々でのばす。

2/28(金)
白菜と人参のすりのばし・おかゆ

材料 白菜 人参 おかゆ
作り方 【白菜と人参のすりのばし】 細かく刻んだ白菜(葉の部分)・人参各大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

2/29(土)
パンがゆ・青菜のすりのばし

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 8枚切り食パン 青菜
作り方 【パンがゆ】 耳を取った食パン1/4枚をさいの目切りにし、湯で溶いた粉ミルク又は湯40mlと合わせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、すりつぶす。