


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


3/9(月)
人参のすりのばし・おかゆ

材料 人参 おかゆ
作り方 【人参のすりのばし】 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。


3/10(火)
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。

3/11(水)
豆腐とほうれん草のとろとろ・おかゆ

材料 豆腐 ほうれん草 おかゆ
作り方 【豆腐とほうれん草のとろとろ】 細かく刻んだほうれん草(葉の部分)大さじ1を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。豆腐1.5cm角を加えて更にゆで、ほうれん草と共にすりつぶす。

3/12(木)
玉葱のすりのばし・おかゆ

材料 玉葱 おかゆ
作り方 【玉葱のすりのばし】 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。

3/13(金)
ブロッコリーと玉葱のすりのばし・おかゆ

材料 ブロッコリー 玉葱 おかゆ
作り方 【ブロッコリーと玉葱のすりのばし】 細かく刻んだブロッコリー・玉葱各大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

3/14(土)
かぼちゃのピューレ・おかゆ

材料 かぼちゃ おかゆ
作り方 【かぼちゃのピューレ】 皮・種を取り、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、湯少々でのばしてピューレ状にする。