


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


| 4/6(月) |
|---|
| 白菜のすりのばし・おかゆ |
|  |
| 材料 白菜 おかゆ |
| 作り方 【白菜のすりのばし】 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。 |

| 4/7(火) |
|--|
| じゃが芋のとろとろ・おかゆ |
|  |
| 材料 じゃが芋 おかゆ |
| 作り方 【じゃが芋のとろとろ】 細かく刻んだじゃが芋大さじ1を柔らかくなるまでゆで、熱いうちにすりつぶして湯少々でのばす。 |

| 4/8(水) |
|---|
| 大根のとろみピューレ・おかゆ |
|  |
| 材料 大根 おかゆ |
| 作り方 【大根のとろみピューレ】 おろした大根大さじ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。 |

| 4/9(木) |
|---|
| 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。 |

| 4/10(金) |
|--|
| 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。 |

| 4/11(土) |
|---|
| 春キャベツのすりのばし・おかゆ |
|  |
| 材料 春キャベツ又新キャベツ おかゆ |
| 作り方 【春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。 |