

プチママ 禿乳食の作り方（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

| 6/1(月) | 6/2(火) | 6/3(水) |
|---|---|---|
| 豆腐のとろとろ・おかゆ  | キャベツのすりのばし・おかゆ  | トマトのピューレ・おかゆ  |
| 材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 おかゆ | 材料 キャベツ おかゆ | 材料 トマト 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。 | 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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。 | 作り方 【トマトのピューレ】 皮・種を取ったトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、すりつぶす。 |

| 6/4(木) | 6/5(金) | 6/6(土) |
|--|---|--|
| かぼちゃのピューレ・おかゆ  | 人参のとろとろ・おかゆ  | 玉葱のすりのばし・おかゆ  |
| 材料 かぼちゃ おかゆ | 材料 人参 おかゆ | 材料 玉葱 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を軟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。 | 作り方 【人参のとろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。 | 作り方 【玉葱のすりのばし】 細かく刻んだ玉葱大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。 |