

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

6/1(月)

豆腐のとろとろ・おかゆ



材料

<ご家庭でご用意いただく材料>

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。

6/2(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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

6/3(水)

トマトのピューレ・おかゆ



材料

トマト

おかゆ

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)

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。

6/5(金)

人参のとろとろ・おかゆ



材料

人参

おかゆ


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。

6/6(土)

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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。