

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

6/8(月)	6/9(火)	6/10(水)
人参のとろとろ・おかゆ	玉葱のすりのばし・おかゆ	かぼちゃのピューレ・おかゆ
		
材料 人参 おかゆ	材料 玉葱 おかゆ	材料 かぼちゃ 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を柔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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。	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。

6/11(木)	6/12(金)	6/13(土)
じゃが芋のとろとろ・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 じゃが芋 おかゆ	材料 キャベツ おかゆ	材料 トマト 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。	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。	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。