

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

7/13(月)
かぼちゃがゆ・人参のすりのばし

材料 かぼちゃ 人参 おかゆ
作り方 【かぼちゃがゆ】 おかゆを作る時に皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ1を入れて、一緒に加熱し、すりつぶす。

7/14(火)
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。

7/15(水)
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。

7/16(木)
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。

7/17(金)
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。

7/18(土)
青菜のすりのばし・おかゆ

材料 青菜 おかゆ
作り方 【青菜のすりのばし】 細かく刻んだ青菜（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り、すりつぶし、湯少々でのばす。