

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

7/20(月)	7/21(火)	7/22(水)
かぼちゃと玉葱のすりのばし・おかゆ  <p>材料 かぼちゃ 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【かぼちゃと玉葱のすりのばし】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ・玉葱各大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	じゃが芋のとろとろ・おかゆ  <p>材料 じゃが芋 おかゆ</p> <p>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を軟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。</p>	玉葱とコーンのとろとろ・おかゆ  <p>材料 玉葱 カーネルコーン おかゆ</p> <p>作り方 【玉葱とコーンのとろとろ】 細かく刻んだ玉葱大さじ1、細かく刻んだコーン小さじ1/2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。</p>

7/23(木)	7/24(金)	7/25(土)
人参のとろとろ・おかゆ  <p>材料 人参 おかゆ</p> <p>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。</p>	大根のとろみピューレ・おかゆ  <p>材料 大根 おかゆ</p> <p>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。</p>	トマトのピューレ・おかゆ  <p>材料 トマト おかゆ</p> <p>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。</p>