


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)

かぼちゃと玉葱のすりのばし・おかゆ




材料  
かぼちゃ  
玉葱  
  
おかゆ

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。

7/21(火)

じゃが芋のとろとろ・おかゆ




材料  
じゃが芋  
  
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。

7/22(水)

玉葱とコーンのとろとろ・おかゆ




材料  
玉葱  
カーネルコーン  
  
おかゆ

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。

7/23(木)

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。

7/24(金)

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。

7/25(土)

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。