


## 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

7/27(月)
<b>ミニトマトのピューレ・おかゆ</b>

<b>材料</b> ミニトマト  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ミニトマトのピューレ】</b> ミニトマト1コに十文字に切り込みを入れて、水小さじ1を振ってラップをかけ、レンジで目安として500Wで約15秒加熱し、皮・種を取り、すりつぶす。

7/28(火)
<b>パンがゆ・青菜のすりのばし</b>

<b>材料</b> <ご家庭でご用意いただく材料> 8枚切り食パン  青菜
<b>作り方</b> <b>【パンがゆ】</b> 耳を取った食パン1/4枚をさいの目切りにし、湯で溶いた粉ミルク又は湯40mlと合わせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、すりつぶす。

7/29(水)
<b>キャベツと人参のすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> キャベツ 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【キャベツと人参のすりのばし】</b> 細かく刻んだキャベツ・人参各大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

7/30(木)
<b>かぼちゃのピューレ・おかゆ</b>

<b>材料</b> かぼちゃ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【かぼちゃのピューレ】</b> 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。

7/31(金)
<b>豆腐のとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐のとろとろ】</b> 豆腐1.5cm角をレンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶして湯少々でのばす。

8/1(土)
<b>じゃが芋のとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> じゃが芋  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【じゃが芋のとろとろ】</b> 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。