


## 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

| 8/3(月)  |
|---|
| <b>人参のすりのばし・おかゆ</b>   |
|  |
| <b>材料</b><br>人参<br><br>おかゆ  |
| <b>作り方</b><br><b>【人参のすりのばし】</b><br>細かく刻んだ人参大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。                 |

| 8/4(火)   |
|--|
| <b>じゃが芋と玉葱のすりのばし・おかゆ</b>   |
|    |
| <b>材料</b><br>じゃが芋<br>玉葱<br><br>おかゆ   |
| <b>作り方</b><br><b>【じゃが芋と玉葱のすりのばし】</b><br>細かく刻んだじゃが芋・玉葱各大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。 |

| 8/5(水)  |
|---|
| <b>青菜のすりのばし・おかゆ</b>   |
|          |
| <b>材料</b><br>青菜<br><br>おかゆ  |
| <b>作り方</b><br><b>【青菜のすりのばし】</b><br>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。 |

| 8/6(木)  |
|---|
| <b>キャベツのすりのばし・おかゆ</b>   |
|  |
| <b>材料</b><br>キャベツ<br><br>おかゆ  |
| <b>作り方</b><br><b>【キャベツのすりのばし】</b><br>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。               |

| 8/7(金)   |
|--|
| <b>トマトのピューレ・おかゆ</b>  |
|    |
| <b>材料</b><br>トマト<br><br>おかゆ  |
| <b>作り方</b><br><b>【トマトのピューレ】</b><br>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。 |

| 8/8(土)  |
|---|
| <b>かぼちゃのピューレ・おかゆ</b>  |
|            |
| <b>材料</b><br>かぼちゃ<br><br>おかゆ  |
| <b>作り方</b><br><b>【かぼちゃのピューレ】</b><br>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。 |