



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

9/21(月)
豆腐のとろとろ・おかゆ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 おかゆ
作り方 【豆腐のとろとろ】 豆腐1.5cm角をレンジで目安として500Wで約40秒加熱し、すりつぶす。湯少々でのばす。

9/22(火)
玉葱のすりのばし・おかゆ

材料 玉葱 おかゆ
作り方 【玉葱のすりのばし】 細かく刻んだ玉葱大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

9/23(水)
さつまいのピューレ・おかゆ

材料 さつまい おかゆ
作り方 【さつまいのピューレ】 皮を取り、細かく刻んださつまい大さじ1を柔らかくなるまでゆで、熱いうちにすりつぶし、湯少々でのばす。

9/24(木)
パンがゆ・青菜のすりのばし

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 8枚切り食パン 青菜
作り方 【パンがゆ】 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。

9/25(金)
かぼちゃのピューレ・おかゆ

材料 かぼちゃ おかゆ
作り方 【かぼちゃのピューレ】 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。

9/26(土)
人参がゆ・キャベツのすりのばし

材料 人参 キャベツ おかゆ
作り方 【人参がゆ】 細かく刻んだ人参大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、おかゆにのせる。