



## 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

10/26(月)
<b>白菜と人参のすりのばし・おかゆ</b>


<b>材料</b> 白菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【白菜と人参のすりのばし】</b> 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・人参各大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

10/27(火)
<b>玉葱のすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【玉葱のすりのばし】</b> 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。

10/28(水)
<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。

10/29(木)
<b>ほうれん草のすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> ほうれん草  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ほうれん草のすりのばし】</b> 解凍し、細かく刻んだほうれん草（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。

10/30(金)
<b>ブロッコリーと玉葱のすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> ブロッコリー 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ブロッコリーと玉葱のすりのばし】</b> 細かく刻んだブロッコリー・玉葱各大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

10/31(土)
<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> 1.5cm角の豆腐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。