

## 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

11/9(月)
<b>白菜のすりのばし・おかゆ</b>

材料 白菜  おかゆ
作り方 【白菜のすりのばし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

11/10(火)
<b>大根のすりのばし・おかゆ</b>

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


11/11(水)
<b>ブロッコリーと玉葱のすりのばし・おかゆ</b>

材料 ブロッコリー 玉葱  おかゆ
作り方 【ブロッコリーと玉葱のすりのばし】 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。

11/12(木)
<b>じゃが芋のとろとろ・おかゆ</b>

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。

11/13(金)
<b>パンがゆ・青菜のすりのばし</b>

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。

11/14(土)
<b>キャベツのすりのばし・おかゆ</b>

材料 キャベツ  おかゆ
作り方 【キャベツのすりのばし】 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。