

## 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

11/16(月)
<b>かぼちゃと玉葱のすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> かぼちゃ 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【かぼちゃと玉葱のすりのばし】</b> 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ・玉葱各大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

11/17(火)
<b>キャベツのすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> キャベツ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【キャベツのすりのばし】</b> 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。

11/18(水)
<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、すりつぶす。湯少々でのばす。

11/19(木)
<b>ほうれん草とじゃが芋のすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> ほうれん草 じゃが芋  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ほうれん草とじゃが芋のすりのばし】</b> 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る。 細かく刻んだじゃが芋小さじ1と共に柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。

11/20(金)
<b>大根のすりのばし・おかゆ</b>

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

11/21(土)
<b>ブロッコリーのすりのばし・おかゆ</b>

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