



## 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

11/23(月)
<b>玉葱とコーンのとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 玉葱 カーネルコーン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【玉葱とコーンのとろとろ】</b> 細かく刻んだ玉葱大さじ1、細かく刻んだコーン小さじ1/2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

11/24(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。

11/25(水)
<b>豆腐と白菜のすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐 白菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐と白菜のすりのばし】</b> 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、1.5cm角の豆腐を加えて更にゆで、すりつぶす。

11/26(木)
<b>かぼちゃのピューレ・おかゆ</b>

<b>材料</b> かぼちゃ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【かぼちゃのピューレ】</b> 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。

11/27(金)
<b>大根のとろみピューレ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 大根  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【大根のとろみピューレ】</b> 細かく刻んですりつぶした大根大さじ1に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱する。

11/28(土)
<b>パンがゆ・青菜のすりのばし</b>

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