

## 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

11/30(月)
<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。

12/1(火)
<b>青菜のすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 青菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【青菜のすりのばし】</b> 細かく刻んだ青菜（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。

12/2(水)
<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。

12/3(木)
<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。

12/4(金)
<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。

12/5(土)
<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、細かく刻んだ玉葱各大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。