

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

12/7(月)
玉葱のすりのばし・おかゆ

材料 玉葱 おかゆ
作り方 【玉葱のすりのばし】 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。

12/8(火)
白菜のすりのばし・おかゆ

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。

12/9(水)
大根のすりのばし・おかゆ

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。

12/10(木)
豆腐と人参のとろとろ・おかゆ

材料 豆腐 人参 おかゆ
作り方 【豆腐と人参のとろとろ】 細かく刻んだ人参大さじ1を柔らかくなるまでゆで、豆腐1.5cm角を加えて更にゆで、人参と共にすりつぶす。

12/11(金)
かぼちゃのピューレ・おかゆ

材料 かぼちゃ おかゆ
作り方 【かぼちゃのピューレ】 皮を取り、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。

12/12(土)
つぶしうどん・キャベツのすりのばし

材料 ゆでうどん キャベツ
作り方 【つぶしうどん】 うどん小さじ2を細かく刻み、柔らかくなるまでゆで、湯を捨てる（うどんの塩分を抜く為）。すりつぶして、湯大さじ2でのばす。