

## 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

12/14(月)
<b>かぼちゃのピューレ・おかゆ</b>

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。

12/15(火)
<b>白菜と玉葱のすりのばし・おかゆ</b>

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

12/16(水)
<b>ミニトマトのピューレ・おかゆ</b>


材料 ミニトマト  おかゆ
作り方 【ミニトマトのピューレ】 ミニトマト1コに十字に切り込みを入れて、水小さじ1を振ってラップをかけ、レンジで目安として500Wで約15秒加熱し、皮・種を取り、すりつぶす。

12/17(木)
<b>豆腐のとろとろ・おかゆ</b>

材料 豆腐  おかゆ
作り方 【豆腐のとろとろ】 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。

12/18(金)
<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。

12/19(土)
<b>人参のすりのばし・おかゆ</b>

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