

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

1/11(月)
かぼちゃと玉葱のすりのばし・おかゆ

材料 かぼちゃ 玉葱 おかゆ
作り方 【かぼちゃと玉葱のすりのばし】 皮を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ1、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。

1/12(火)
人参のとろとろ・おかゆ

材料 人参 おかゆ
作り方 【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、すりつぶす。


1/13(水)
キャベツのすりのばし・おかゆ

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。

1/14(木)
白菜と人参のすりのばし・おかゆ

材料 白菜 人参 おかゆ
作り方 【白菜と人参のすりのばし】 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。

1/15(金)
ほうれん草のすりのばし・おかゆ

材料 ほうれん草 おかゆ
作り方 【ほうれん草のすりのばし】 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り、すりつぶし、湯少々でのばす。

1/16(土)
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。