


## 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

| 2/1(月)  |
|---|
| <b>玉葱のすりのばし・おかゆ</b>   |
|  |
| 材料<br>玉葱<br><br>おかゆ   |
| 作り方<br>【玉葱のすりのばし】<br>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。                               |

| 2/2(火)  |
|---|
| <b>ミニトマトのピューレ・おかゆ</b>   |
|               |
| 材料<br>ミニトマト<br><br>おかゆ  |
| 作り方<br>【ミニトマトのピューレ】<br>ミニトマト1コに十文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。 |

| 2/3(水)  |
|---|
| <b>ほうれん草のすりのばし・おかゆ</b>  |
|  |
| 材料<br>ほうれん草<br><br>おかゆ  |
| 作り方<br>【ほうれん草のすりのばし】<br>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。 |

| 2/4(木)   |
|--|
| <b>大根のとろみピューレ・おかゆ</b>  |
|     |
| 材料<br>大根<br><br>おかゆ  |
| 作り方<br>【大根のとろみピューレ】<br>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。 |

| 2/5(金)   |
|--|
| <b>かぼちゃのピューレ・おかゆ</b>   |
|  |
| 材料<br>かぼちゃ<br><br>おかゆ  |
| 作り方<br>【かぼちゃのピューレ】<br>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。    |

| 2/6(土)  |
|---|
| <b>人参のとろとろ・おかゆ</b>  |
|  |
| 材料<br>人参<br><br>おかゆ   |
| 作り方<br>【人参のとろとろ】<br>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。                                    |