



## 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

| 3/1(月)  |
|---|
| <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。                                |

| 3/2(火)   |
|--|
| <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。  |

| 3/3(水)  |
|---|
| <b>じゃが芋のとろとろ・おかゆ</b>  |
|  |
| 材料<br>じゃが芋<br><br>おかゆ   |
| 作り方<br>【じゃが芋のとろとろ】<br>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。                 |

| 3/4(木)  |
|---|
| <b>白菜のすりのばし・おかゆ</b>   |
|  |
| 材料<br>白菜<br><br>おかゆ   |
| 作り方<br>【白菜のすりのばし】<br>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。                           |

| 3/5(金)   |
|--|
| <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。                                  |

| 3/6(土)  |
|---|
| <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>おろした大根大さじ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。        |