

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

3/8(月)
豆腐のとろとろ・おかゆ

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。

3/9(火)
キャベツと人参のすりのばし・おかゆ

材料 キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【キャベツと人参のすりのばし】 細かく刻んだキャベツ・人参各大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。


3/10(水)
さつまい芋のピューレ・おかゆ

材料 さつまい芋 おかゆ
作り方 【さつまい芋のピューレ】 皮を取り、細かく刻んださつまい芋大さじ1を柔らかくなるまでゆで、熱いうちにすりつぶし、湯少々でのばす。

3/11(木)
玉葱と人参のすりのばし・おかゆ

材料 玉葱 人参 おかゆ
作り方 【玉葱と人参のすりのばし】 細かく刻んだ玉葱・人参各大さじ1/2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

3/12(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。

3/13(土)
ミニトマトのピューレ・おかゆ

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。