

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

5/3(月)	5/4(火)	5/5(水)
材料	材料	材料
作り方	作り方	作り方

5/6(木)	5/7(金)	5/8(土)
かぼちゃのピューレ・おかゆ	ミニトマトのピューレ・おかゆ	豆腐のとろとろ・おかゆ
		
材料 かぼちゃ おかゆ	材料 ミニトマト おかゆ	材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 おかゆ
作り方 【かぼちゃのピューレ】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ1を軟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。	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。	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。