

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


| 5/10(月) |
|--|
| 大根のとりみピューレ・おかゆ |
|  |
| 材料 大根 おかゆ |
| 作り方 【大根のとりみピューレ】 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。 |

| 5/11(火) |
|--|
| じゃが芋のとろとろ・おかゆ |
|  |
| 材料 じゃが芋 おかゆ |
| 作り方 【じゃが芋のとろとろ】 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。 |

| 5/12(水) |
|---|
| 白菜のすりのばし・おかゆ |
|  |
| 材料 白菜 おかゆ |
| 作り方 【白菜のすりのばし】 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。 |

| 5/13(木) |
|---|
| トマトのピューレ・おかゆ |
|  |
| 材料 トマト おかゆ |
| 作り方 【トマトのピューレ】 皮・種を取ったトマト大さじ1強にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、すりつぶす。 |

| 5/14(金) |
|--|
| 青菜のすりのばし・おかゆ |
|  |
| 材料 青菜 おかゆ |
| 作り方 【青菜のすりのばし】 細かく刻んだ青菜（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。 |

| 5/15(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。 |