

プチママ 离乳食の作り方 (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

5/24(月)	5/25(火)	5/26(水)
トマトのピューレ・おかゆ	人参のとろとろ・おかゆ	白菜のすりのばし・おかゆ
		
材料 じゃが芋 おかゆ	材料 人参 おかゆ	材料 白菜 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を軟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。	作り方 【人参のとろとろ】 細かく刻んだ人参大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。	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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。
5/27(木)	5/28(金)	5/29(土)
トマトのピューレ・おかゆ	大根のとろみピューレ・おかゆ	青菜のすりのばし・おかゆ
		
材料 トマト おかゆ	材料 大根 おかゆ	材料 青菜 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。	作り方 【大根のとろみピューレ】 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。	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を軟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。