


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

5/24(月)

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。

5/25(火)

人参のとろとろ・おかゆ



材料
人参

おかゆ

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。

5/26(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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。

5/27(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。

5/28(金)

大根のとろみピューレ・おかゆ



材料
大根

おかゆ

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。

5/29(土)

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。