

## 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

1/20(月)
<b>じゃが芋のとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> じゃが芋  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【じゃが芋のとろとろ】</b> 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。

1/21(火)
<b>青菜のすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 青菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【青菜のすりのばし】</b> 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。

1/22(水)
<b>人参のとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【人参のとろとろ】</b> 細かく刻んだ人参大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

1/23(木)
<b>大根のとろみピューレ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 大根  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【大根のとろみピューレ】</b> おろした大根大さじ1・1/2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。

1/24(金)
<b>キャベツのすりのばし・おかゆ</b>

<b>材料</b> キャベツ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【キャベツのすりのばし】</b> 細かく刻んだキャベツ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

1/25(土)
<b>豆腐のとろとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐のとろとろ】</b> 豆腐1.5cm角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。