

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

2/3(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】 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。

2/4(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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、水溶性片栗粉でとろみをつける。

2/5(水)
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。

2/6(木)
かぼちゃと玉葱のポターージュ・おかゆ

材料 かぼちゃ 玉葱 おかゆ
作り方 【かぼちゃのポターージュ オニオン風味】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ・玉葱各大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、湯少々でのばす。

2/7(金)
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】 トマトの皮・種を取り、大さじ1強を取り分け、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。

2/8(土)
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。