

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

<p style="text-align: center;">10/14(月)</p> <p style="text-align: center;">人参のすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【人参のすりのばし】 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。</p>	<p style="text-align: center;">10/15(火)</p> <p style="text-align: center;">キャベツのすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツのすりのばし】 細かく刻んだキャベツ大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">10/16(水)</p> <p style="text-align: center;">豆腐のとろとろ・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐のとろとろ】 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。</p>
<p style="text-align: center;">10/17(木)</p> <p style="text-align: center;">かぼちゃのピューレ・おかゆ</p>  <p>材料 かぼちゃ おかゆ</p> <p>作り方 【かぼちゃのピューレ】 皮種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ1を軟らかくなるまでゆで、熱いうちにつぶし、湯少々でのばしてピューレ状にする。</p>	<p style="text-align: center;">10/18(金)</p> <p style="text-align: center;">青菜のすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 青菜 おかゆ</p> <p>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。</p>	<p style="text-align: center;">10/19(土)</p> <p style="text-align: center;">大根のとろみピューレ・おかゆ</p>  <p>材料 大根 おかゆ</p> <p>作り方 【大根のとろみピューレ】 おろした大根大さじ11/2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。</p>