

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;">10/21(月)</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;">10/22(火)</p> <p style="text-align: center;">さつまい芋のピューレ・おかゆ</p>  <p>材料 さつまい芋 おかゆ</p> <p>作り方 【さつまい芋のピューレ】 皮を取り、食べやすく切ったさつまい芋大さじ1を軟らかくなるまでゆで、熱いうちにすりつぶし、湯少々でのばす。</p>	<p style="text-align: center;">10/23(水)</p> <p style="text-align: center;">かぼちゃと玉葱のすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 かぼちゃ 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【かぼちゃと玉葱のすりのばし】 皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ・玉葱各大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>
<p style="text-align: center;">10/24(木)</p> <p style="text-align: center;">ミニトマトのピューレ・おかゆ</p>  <p>材料 ミニトマト おかゆ</p> <p>作り方 【ミニトマトのピューレ】 ミニトマト1コに十文字に切り込みを入れて、水小さじ1を振ってラップをかけ、レンジで目安として500Wで約15秒加熱し、皮・種を取り、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">10/25(金)</p> <p style="text-align: center;">キャベツと人参のすりのばし・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【キャベツと人参のすりのばし】 細かく刻んだキャベツ・人参各大さじ1を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。</p>	<p style="text-align: center;">10/26(土)</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>