

## 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

11/18(月)
<b>ほうれん草のすりのばし・おかゆ</b>

材料 ほうれん草  おかゆ
作り方 【ほうれん草のすりのばし】 細かく刻んだほうれん草（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。

11/19(火)
<b>豆腐のとろとろ・おかゆ</b>

材料 豆腐  おかゆ
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。

11/20(水)
<b>ミニトマトのピューレ・おかゆ</b>

材料 ミニトマト  おかゆ
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。

11/21(木)
<b>かぼちゃがゆ・人参のすりのばし</b>

材料 かぼちゃ 人参 おかゆ
作り方 【かぼちゃがゆ】 おかゆを作る時に皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ1を入れて、一緒に加熱し、すりつぶす。

11/22(金)
<b>キャベツのすりのばし・おかゆ</b>

材料 キャベツ  おかゆ
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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

11/23(土)
<b>大根のとろみピューレ・おかゆ</b>

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・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。