

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

11/25(月) じゃが芋のとろとろ・おかゆ  材料 じゃが芋 おかゆ 作り方 【じゃが芋のとろとろ】 細かく刻んだじゃが芋大さじ1を軟らかくなるまでゆで、熱いうちにすりつぶして湯少々でのばす。	11/26(火) かぼちゃのピューレ・おかゆ  材料 かぼちゃ おかゆ 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。	11/27(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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。
---	--	--

11/28(木) 人参のすりのばし・おかゆ  材料 人参 おかゆ 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。	11/29(金) 豆腐のとろとろ・おかゆ  材料 豆腐 おかゆ 作り方 【豆腐のとろとろ】 豆腐1.5 c m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。	11/30(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を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。
--	--	--