

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

12/16(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を柔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。

12/17(火)
青菜のすりのばし・おかゆ

材料 青菜 おかゆ
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。

12/18(水)
白菜と人参のすりのばし・おかゆ

材料 白菜 人参 おかゆ
作り方 【白菜と人参のすりのばし】 細かく刻んだ白菜（葉の部分）・人参各大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

12/19(木)
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を柔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。

12/20(金)
ブロッコリーと玉葱のすりのばし・おかゆ

材料 ブロッコリー 玉葱 おかゆ
作り方 【ブロッコリーと玉葱のすりのばし】 細かく刻んだブロッコリー・玉葱各大さじ1を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

12/21(土)
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1.5cm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。