

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

12/23(月)	12/24(火)	12/25(水)
豆腐のとろとろ・おかゆ	ミニトマトのピューレ・おかゆ	かぼちゃと玉葱のすりのばし・おかゆ
		
材料 豆腐 おかゆ	材料 ミニトマト おかゆ	材料 かぼちゃ 玉葱 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。	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。	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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

12/26(木)	12/27(金)	12/28(土)
白菜のすりのばし・おかゆ	キャベツと人参のすりのばし・おかゆ	青菜のすりのばし・おかゆ
		
材料 白菜 おかゆ	材料 キャベツ 人参 おかゆ	材料 青菜 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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。	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を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。	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。